ВИТАМИНЫ - ЦЕЛИТЕЛИ

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Эта книга содержит много полезных сведений о том, как сохранить свое здоровье, красоту и молодость, используя целительную силу витаминов. Вы узнаете, что такое витамины, и в каких продуктах они содержатся, каков наиболее рациональный способ их употребления, что такое авитаминоз и как с ним бороться, как лучше обрабатывать продукты и как правильно питаться, чтобы сохранить целебные свойства витаминов. Надеемся, что предложенные автором советы заинтересует не только женщин, но и представителей сильного пола.

- Илья Рощин
  - Введение
    - ■
  - ЧАСТЬ I. ВИТАМИНЫ – ЭТО ЗДОРОВЬЕ
    - ГЛАВА 1. АЗБУКА ВИТАМИНОВ ОТ А ДО U
      - ■
    - ГЛАВА 2. ВИТАМИННАЯ КЛАДОВАЯ
      - ■
    - ГЛАВА 3. О ВИТАМИННЫХ БОЛЕЗНЯХ
      - ■
    - ГЛАВА 4. ПОТРЕБЛЯЕМ С УМОМ
      - ■
    - ГЛАВА 5. ВИТАМИНЫ ПОМОГАЮТ В БОРЬБЕ С НЕДУГАМИ
      - ■
  - ЧАСТЬ II. ВИТАМИНЫ – ЭТО КРАСОТА
    - ГЛАВА 1. АТЛАСНАЯ КОЖА
      - ■
    - ГЛАВА 2. ШЕЛКОВИСТЫЕ ВОЛОСЫ
      - ■
    - ГЛАВА 3. СТРОЙНАЯ ФИГУРА
      - ■
    - ГЛАВА 4. ВСЕ НА ПОДИУМ
      - ■
  - Заключение
    - ■

Илья Рощин

Витамины-целители

Введение

В наши дни трудно найти человека, который не знал бы, что такое витамины. Нам известно, что при простуде хорошо помогают лимон или апельсиновый сок, так как в них содержится витамин С, что последствия весеннего авитаминоза устраняются при помощи зеленого лука и свежих овощей. Однако мы редко задумываемся о том, что витамины необходимы нам каждый день и их потребление должно быть разумным и сбалансированным. Существует специальная отрасль науки – витаминология, изучающая витамины и их взаимодействие между собой, особенности их влияния на организм человека. Ведь при определенных условиях эти вещества могут потерять большинство своих полезных свойств или даже причинить вред здоровью.

Еще каких-нибудь сто с небольшим лет назад человечество и не подозревало о существовании витаминов. Хотя, конечно, на протяжении многих веков сталкивалось с различными проявлениями их нехватки. На собственном опыте люди познавали некоторые правила рационального питания. Не всегда мы умеем разумно организовать его. Различным авитаминозам содействуют несбалансированность пищи, заболевания желудочно-кишечного тракта, а также некачественная обработка продуктов.

Надеемся, из этой книги вы сможете почерпнуть для себя немало полезных сведений. Прочитав первую часть, вы узнаете много нового о самих витаминах и о наиболее рациональном способе их потребления, получите информацию о витаминосодержащих продуктах и об оптимальных методах их обработки. Вторая же часть посвящена секретам сохранения молодости и красоты. И хотя эти проблемы волнуют прежде всего женщин, думаем, что наши советы и рекомендации заинтересуют и представителей сильного пола.

ЧАСТЬ I. ВИТАМИНЫ – ЭТО ЗДОРОВЬЕ

ГЛАВА 1. АЗБУКА ВИТАМИНОВ ОТ А ДО U

Любой живой организм, чтобы поддержать жизнедеятельность входящих в его состав клеток, тканей и органов, обязан расходовать большое количество жизненно важных веществ. Чтобы постоянно пополнять их запас, необходимо получать с пищей белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, воду.

В пище, которую человек потребляет ежедневно, помимо перечисленных выше веществ, должен присутствовать еще и целый букет витаминов. Они требуются для поддержания и сохранения здоровья и жизни, потому что без их присутствия в человеческом организме нарушаются все процессы, связанные с обменом веществ.

Само слово «витамины» происходит от двух латинских слов: «vita», которое переводится как «жизнь», и «amini», означающего азотистые соединения. Витаминами принято называть особые органические соединения различной химической природы. Их отсутствие приводит к заболеваниям, а иногда даже к смерти. Всего лишь в малых дозах необходимые организму витамины обладают значительной активностью и оказывают огромное влияние на биологические процессы, протекающие в органах и клетках человеческого тела.

Русский ученый, врач Николай Иванович Лунин стал основоположником учения о витаминах. Именно он впервые изготовил искусственную синтетическую смесь, содержащую все пищевые вещества, входящие в состав молока, но в ней отсутствовали витамины. Такого рода «молоко» испытывалось на мышах. Потребляя его вместе с пищей длительное время, животные заболевали и погибали. Чтобы избежать ошибочных выводов, Лунин продолжил свои опыты с другой группой мышей. На этот раз они питались исключительно натуральным молоком, высушенным на водяной бане. И мыши из второй группы оказались совершенно здоровыми. А через два с половиной месяца они не только не заболели, но даже прибавили в весе. Таким образом, было экспериментально доказано, что недостаток витаминов понижает устойчивость живого организма к заразным болезням. Словом, для нашей нормальной жизнедеятельности явно недостаточно только белков, жиров, углеводов и минеральных солей.

С течением времени заболевание такого рода стали объяснять авитаминозом (полное отсутствие в организме каких-либо витаминов). Его возможно предупредить или вылечить, если

ввести в пищевой рацион определенные продукты питания.

Для наименования веществ, исцеляющих либо предупреждающих многие болезни (цингу, рахит, заболевание глаз и другие), К. Функ в 1912 году впервые применил слово «витамины». Первоначально количество витаминов было сравнительно небольшим, поэтому для их обозначения хватало всего-навсего четырех букв латинского алфавита: A, B, C, D. Лишь в дальнейшем по мере открытия их стали обозначать и другими буквами – E, F, M, H, K, P, PP и так далее.

Однако исследования показали, что многие витамины, обозначенные той или иной буквой латинского алфавита, имеют ряд родственных химических соединений сходного свойства. Чтобы их разграничивать, к буквам стали приписывать цифровые обозначения (B1, B2, B15 и т. д.).

Некоторые витамины вместо буквенных обозначений получили разнообразные условные названия: липоевая, оротовая, пантотеновая кислоты и прочие.

Нередко витамины обозначаются и буквами латинского алфавита, и названиями: витамин B1 (тиамин), витамин B2 (рибофлавин), витамин C (аскорбиновая кислота), витамин PP (никотиновая кислота), витамин K (фаллохинон) и т. п.

В настоящее время известно более тридцати витаминов, химическая природа которых хорошо изучена, и свыше двадцати еще недостаточно изученных. И не все из них полезны человеку. Некоторые витамины важны исключительно для животных. Другие же являются только «витаминоподобными».

В организме человека и животных витамины вырабатываются микрофлорой кишечника, но в недостаточном количестве. Поэтому мы должны получать их с пищей. Как правило, их первоисточником являются растения.

Если долгое время употреблять пищу, лишенную витаминов, это может вызвать такие заболевания, как гипо– или полиавитаминоз. Гиповитаминоз вызывается недостатком в организме какого-то одного витамина, а полиавитаминоз приводит к особенно тяжелым заболеваниям из-за одновременной нехватки сразу нескольких витаминов.

При гиповитаминозах и авитаминозах происходит задержка роста молодого организма, уменьшается вес тела, теряется аппетит, понижается работоспособность. Резко увеличивается потребность в витаминах при различных инфекционных заболеваниях, травмах, ожогах. Именно витамины способствуют быстрому заживлению ран и ожогов, срастанию костей и скорому выздоровлению после гриппа, ангины и других серьезных заболеваний.

ВИТАМИН А, который называют еще и ретинолом, влияет на некоторые процессы обмена белков и углеводов. Он необходим для поддержания хорошего зрения и нормального состояния слизистых оболочек, предохраняет ткани от ороговения.

Взрослому человеку в сутки необходимо не менее 1,5 мг витамина А. При его недостатке начинается истощение, а также ряд сложных заболеваний, которые могут привести к смертельному исходу. Так как витамин А повышает сопротивляемость инфекциям и участвует в развитии иммунитета, следовательно, его нехватка приводит к понижению устойчивости организма против инфекций, снижению остроты зрения в сумерках и в ночное время, развитию так называемой «куриной слепоты».

Витамин А в растениях не встречается, однако многие из них богаты красновато-желтым пигментом – каротином. Это так называемый провитамин А, его предшественник, который в организме человека превращается в витамин А. Каротин быстро разрушается при повышении температуры, под воздействием солнечного света и в кислой среде. Очень богаты каротином листья в период цветения и образования семян, а также сухие листья крапивы, липы, люцерны, винограда, одуванчика, свеклы, гороха, лопуха, подорожника, а особенно – морковь, тыква, помидор, шиповник, щавель.

Витамин А содержится в печени крупного рогатого скота и рыбьем жире, яйцах, масле, коровьем молоке и т. п.

ВИТАМИН В. Самой многочисленной считается группа витаминов В. Такое условное объединение разнородных по своему химическому составу веществ объясняется тем, что они очень часто встречаются в одних и тех же пищевых продуктах.

Витамин В1 (тиамин) обеспечивает нормальную деятельность нервной системы, играет важную роль в процессе роста, положительно влияет на функции сердечно-сосудистой и эндокринной систем, органов пищеварения. Суточная норма потребления этого витамина – 2–2,5 мг.

Его отсутствие приводит к тяжелой болезни бери-бери, симптомами которой являются судороги, паралич. Болезнь может закончиться смертью, если вовремя не ввести в пищевой рацион продукты, богатые тиамином. К ним относятся в основном растительные продукты: пшеница, пшеничная мука грубого помола, гречневая, овсяная, ячневая крупы, соя, картофель, томат, морковь, капуста. Много его в сухих дрожжах (пивных и пекарских), а также в разных сортах мяса, коровьем молоке и печени крупного рогатого скота.

Витамин В2 (рибофлавин) необходимо беречь от

ультрафиолетовых лучей. Следовательно, продукты, богатые им, надо хранить в защищенном от солнца месте.

Суточная потребность человека в рибофлавине составляет 2,5–3 мг. Он участвует в клеточном обмене и стимулирует выработку энергии. Недостаток его в организме приводит к замедлению роста, снижению веса. Чтобы витамин B2 действовал положительно, необходимо одновременное присутствие в организме и витамина B1.

Витамином B2 богаты мясные, отчасти молочные продукты (молоко, творог, сыр), яйца, а также некоторые растительные продукты (горох, фасоль, грибы, кукуруза). Особенно много его в пекарских и пивных дрожжах и квашеных овощах. Незаменим этот витамин при стоматите, трещинах сосков у кормящих женщин и лечении язв.

Витамин B6 (пиридоксин) оказывает положительное влияние на мышечную деятельность и кислотообразующую функцию желудочных желез, стимулирует образование лейкоцитов крови, особенно если их содержание в ней понижено. Он регулирует обмен белков, жиров, железа и меди. Недостаток этого витамина вызывает малокровие, нарушения в деятельности центральной нервной системы и жирового обмена (появление атеросклероза).

Пиридоксин содержится в прорастающих семенах гороха, бобов, в пшенице и кукурузе. Богаты им дрожжи, а также многие продукты животного происхождения (молоко, печень, мясо и др.). Суточная потребность человека в этом витамине составляет 2 мг. Очень полезен он при токсикозах у беременных женщин, радикулитах и заболеваниях нервной системы.

Витамин B8 (инозит) играет очень важную роль в перистальтике желудка и кишечника, жировом обмене (снижает уровень холестерина в крови), деятельности нервной системы. При недостатке инозита происходят задержка роста, облысение. Лучшими источниками этого витамина являются пшеница (отруби и зародыши), говяжье сердце, апельсин, зеленый горошек, дыня, капуста, морковь, картофель, помидоры, свекла, яблоки, клубника, мясо, яйца, рыба. Взрослому человеку в сутки требуется 1–1,5 мг инозита.

Витамин B12 (цианкобаламин) присутствует в сине-зеленых водорослях, грибах актиномицетах и бактериях. Содержится он и в печени животных и рыб, в мясе и почках, молоке, сыре, яичном желтке. Суточная потребность взрослого человека в витамине B12 составляет примерно 2–5 г. Он необходим для образования эритроцитов, при его недостаточности может развиться малокровие.

К витаминам группы B относится и холин. Он содержится в

капусте, шпинате, сое, черном и белом хлебе, рисе и помидорах, а также в рыбе. Много его и в продуктах животного происхождения (яичном желтке, молоке, свинине и др.). Отсутствие холина в пище приводит к отложению жира в печени, нарушению работы почек, кровотечениям. Суточная потребность человеческого организма в холине не должна быть меньше 1,5 г.

ВИТАМИН С имеет огромное значение для организма, во-первых, как средство, предохраняющее от цинги. Во-вторых, витамин С в значительной степени повышает выносливость организма по отношению к всевозможным внешним воздействиям и способствует лучшей сопротивляемости инфекционным заболеваниям.

Богатым источником витамина С являются овощи, фрукты, ягоды (плоды шиповника, черная смородина, яблоки, слива, капуста, картофель, горох, земляника, зеленый лук, укроп, помидоры, квашеные овощи и многое другое).

При приготовлении пищи необходимо помнить, что витамин С имеет свойство растворятся в воде, а также разрушается под воздействием кислорода, содержащегося в воздухе, особенно при нагревании и в присутствии железа и меди, поэтому овощи и фрукты нельзя варить в металлической неэмалированной посуде.

В зависимости от возраста, характера работы, состояния организма и экологии потребность человека в витамине С меняется. Средняя суточная доза составляет 50–75 мг.

ВИТАМИН D принимает участие в обмене кальция и фосфора, обеспечивает правильный рост костей, предохраняет детей от рахита. Очень много витамина D в рыбьем жире, также он образуется в растениях под действием солнечного света. В сутки необходимо 1 000 и. е. (интернациональных единиц) витамина D.

ВИТАМИН Е (токоферол) необходим для укрепления скелетных мышц и мышц сердца. Он поддерживает нормальное состояние кожи. Содержится этот витамин в яблоках, грушах, цитрусовых, овощах (морковь, лук), в мясе кролика и коровьем молоке, яйцах, растительных маслах (соевом, хлопковом, кукурузном). При Е-авитаминозе может наступить самопроизвольный аборт у женщины, ждущей ребенка. В среднем человек должен получать 20–30 мг витамина Е в сутки.

ВИТАМИН F – это полинасыщенные жирные кислоты: арахидоновая, линолевая, линоленовая. Они входят в состав подсолнечного, кукурузного и хлопкового масел. Витамин F незаменим в процессах клеточного обмена. Он же регулирует содержание холестерина в крови и используется для лечения ран и язв.

ВИТАМИН Н (биотин) присутствует в печени, почках, яйцах,

молоке, помидорах, картофеле, яблоках, свекле и др. Н-авитаминоз приводит к шелушению кожи, мышечным болям, малокровию. В сутки необходимо потреблять 150–300 мкг биотина.

ВИТАМИН К (фаллохинон) помогает более быстрому свертыванию крови, останавливает кровотечения и способствует заживлению ран. Он встречается в двух разновидностях: К1 и К2. Последний из них образуется в зеленых растениях на свету. Этим витамином богаты кукуруза, салат, капуста, морковь, помидоры, ягоды рябины, петрушка, тысячелистник и др. Присутствует он в мясе и печени. Суточная потребность в витамине К – 0,2–0,3 мг.

ВИТАМИН Р содержится в шиповнике, винограде, рябине, апельсинах, черной смородине, зеленых листьях чая. Р-авитаминоз вызывает проницаемость кровеносных сосудов, что может привести к кровоточивости и кровоизлияниям. Витамин Р способствует также удержанию в организме витамина С.

ВИТАМИН U есть в капусте, зеленых овощах. Он способствует заживлению язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, а также применяется при лечении этих заболеваний и воспалений желудочно-кишечного тракта.

НИКОТИНОВАЯ КИСЛОТА (витамин РР, никотинамид) присутствует в пивных и пекарских дрожжах, горохе, фасоли, кукурузе, гречихе, грибах, пшенице. Есть он и в мясе, молоке, помидорах, печени, картофеле и др. В сутки необходимо потреблять 15–20 мг витамина РР. Однако свою активность он проявляет лишь при наличии в пище витаминов В1 и В2. При его недостаточности человек быстро утомляется, испытывает слабость, страдает бессонницей и повышенной раздражительностью.

ПАНГАМОВАЯ КИСЛОТА (витамин В15) содержится в семенах многих растений (абрикосах, рисе и др.), пивных дрожжах, бычьей крови, печени лошади и т. п. Это хорошее средство в борьбе со старением, он наделен антитоксическим действием при алкогольных отравлениях, а также полезен при нарушении обменных процессов в печени. В сутки человеку требуется не менее 2 мг.

ПАНТОТЕНОВАЯ КИСЛОТА (витамин В3) в большом количестве находится в пекарских и пивных дрожжах. Присутствует он и в некоторых овощах, а также в зерновых продуктах. Он полезен при некоторых нервных заболеваниях, ожогах и хронических язвах. Суточная потребность взрослого человека в пантотеновой кислоте составляет 10–15 мг.

ПАРААМИНОБЕНЗОЙНОЙ КИСЛОТОЙ (витамин Н1) богаты дрожжи, шпинат, пшеничные зародыши, мясо, почки, печень.

Незаменима она при некоторых кожных заболеваниях.

ФОЛИЕВАЯ КИСЛОТА (птероилглютаминовая кислота, витамин Вс) содержится в листьях растений (шпинате). При ее отсутствии нарушается образование красных кровяных телец в костном мозге и человек может заболеть малокровием. Суточная потребность человека в фолиевой кислоте составляет 1–2 мг.

Итак, несмотря на то что необходимые человеку дозы витаминов очень малы, их влияние на жизнедеятельность организма существенно. Не пренебрегайте заботой о своем здоровье, потребляйте разнообразную пищу, и проблем с недостатком витаминов у вас никогда не возникнет.

ГЛАВА 2. ВИТАМИННАЯ КЛАДОВАЯ

Теперь, когда вы в полной мере осознали, что для нормальной жизнедеятельности вашему организму нужна масса полезных веществ, то есть витаминов, давайте разберемся, в каком виде последние существуют в природе и как их следует принимать.

В предыдущей главе мы уже говорили о том, что организм человека и животного сам практически не синтезирует витамины. Чтобы наладить или постоянно сохранять нормальный процесс обмена веществ в организме, необходимо следить за тем, чтобы ваше питание было сбалансированным, продукты содержали достаточное количество витаминов и других полезных веществ.

Современная фармакология достигла выдающихся успехов в области получения витаминов искусственным путем при помощи химического или микробиологического синтеза. В любой аптеке вам могут предложить на выбор множество различных витаминных препаратов и поливитаминных комплексов: и знакомую с детства аскорбинку, и дуовит, и поливитаминное драже, и другие витаминные препараты.

Витамины растительного происхождения

Растения, как дикие, так и культурные, представляют собой богатую «кладовую» полезных веществ. Именно растения являются первоисточником витаминов. Но не все они содержат одинаковое количество витаминов. Есть и «рекордсмены», отличающиеся не только разнообразием содержащихся в них витаминов, но и высоким содержанием этих полезных веществ. По сути, они представляют собой природные поливитаминные препараты, ничем не уступающие своим искусственным «собратьям».

Безусловное первенство принадлежит облепихе. Масло, получаемое из ее плодов, издревле используется в медицине. Не менее полезны и плоды рябины, содержащие целый ряд полезных элементов, основную массу которых составляют витамины А (или ретинол) и С. Богата витаминами и морковь. Она представляет собой целый витаминный комплекс натурального происхождения.

Наибольшую ценность в плане содержания витаминов представляет крапива. Досаждая садоводам-огородникам и детям из-за того, что ее стебли и листья покрыты жгучими волосками, это растение безжалостно вырубается, выкашивается и

вырывается с корнем. Правда, в последнее время благодаря массовой пропаганде здорового образа жизни крапива приобрела массу положительных откликов в медицинской литературе, где всячески рекомендуются ее полезные свойства.

ВИТАМИН С. Наиболее богаты им листья крапивы, особенно молодые, которые можно употреблять в пищу. Молодые побеги крапивы включают в состав различных салатов. «Как же так? – спросите вы, – до крапивы даже дотронуться нельзя, а вы уговариваете ее есть?» Дело в том, что у молодых побегов отсутствуют жгучие волоски, которые вырастают на взрослых растениях. Поэтому можно смело срывать листья со стеблей в конце мая – начале июня и нарезать в салат или использовать для первых блюд.

ЩИ ИЗ КРАПИВЫ

Требуется: 400 г крапивы, пучок зеленого лука, 2–3 ст. л. воды, мясной бульон, по 1 ст. л. муки и жира, соль по вкусу, сметана, зелень петрушки и укропа.

Способ приготовления. Крапиву вымойте в холодной воде, залейте водой и поставьте на сильный огонь. Через 10 минут протрите ее через сито. Растопите жир на сковороде, положите измельченный лук, посыпьте его мукой и слегка обжарьте.

В горячий бульон положите протертую крапиву и обжаренный лук, добавьте соль. Варите 15–20 минут.

Перед подачей в каждую тарелку положите половину вареного яйца, сметану, мелко нарезанную зелень петрушки и укропа.

Кроме травянистых растений, хорошими растительными источниками витамина С являются различные ягоды и фрукты: шиповник (1 200 мг на 100 г съедобной части), лимон (40 мг), земляника (60 мг), черная смородина (200 мг), апельсин (60 мг), мандарин и т. д.

В достаточном количестве витамин С можно получать из натуральных соков, например яблочного, апельсинового и др. Если вы сами делаете сок и хотите сохранить его до зимы, запомните, что при кипячении большая часть витаминов разрушается. Поэтому сок следует не кипятить, а только нагревать до 950.

Близкий «родственник» витамина С – витамин Р (биофлавоноид). Он синтезируется в растениях, и поэтому его источником является лишь растительная пища. И содержится его в ней больше, чем витамина С. Например, в черноплодной рябине

его 4 000 мг на 100 г съедобной части! А в плодах вишни – 1 300-2 500 мг. В 100 г черной смородины содержится 1 000-1 500 мг этого витамина.

Учитывая вышеназванные условия, вам пригодится рецепт пюре, приготовленного холодным способом.

ПЮРЕ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ

Требуется: 300–400 г сахара, 1 стакан черной смородины.

Способ приготовления. Вымойте ягоды черной смородины в холодной воде, откиньте их на решето и просушите на полотенце. После этого пропустите их через мясорубку или протрите через решето, добавьте к ним сахар. Тщательно перемешайте и поставьте пюре на 5–6 часов в холодное место, время от времени помешивая, чтобы растворился сахар.

Готовое пюре разложите в чистые стеклянные банки, закройте пергаментной бумагой, завяжите и поставьте в сухое прохладное место.

Витамин А образуется из поступающего с пищей в организм человека каротина. Основным его источником среди растений является морковь (9 мг), ведь именно каротин придает этому корнеплоду желтовато-оранжевый цвет. Кроме моркови, витамин А содержится в таких овощах, как капуста различных сортов, шпинат, репа и другие. Поскольку он очень важен для здоровья глаз и способствует улучшению зрения, советуем людям с ослабленным зрением и для поддержания его почаще включать в свой рацион сырую морковь.

Рекомендуемый ниже рецепт витаминного салата придаст вам энергии и сил.

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ И МОРКОВИ

Требуется: 200 г капусты, по 100 г моркови и репы, 25 г зеленого салата, по 2 помидора и огурца, 50 г майонеза, соль по вкусу.

Способ приготовления. Капусту нашинкуйте, протрите с солью, затем промойте, освободив от излишков соли. Морковь и репу нарежьте соломкой, смешайте с капустой. Помидоры и огурцы нарежьте кубиками. Заправьте все майонезом.

Выстелите дно глубокой тарелки листьями салата и выложите на них горкой нарезанные овощи. Украсьте половинками помидоров, огурцов, сверху посыпьте мелкой

зеленью петрушки.

Витамин B1 содержится в пророщенной пшенице, есть он в картофеле (0,1 мг), гречихе, овсе. Поэтому весьма полезны блюда из этих продуктов: всевозможные пюре и каши.

ПИРОГ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КАШИ

Требуется: 300 г гречневой каши, яйцо, 0,5 стакана творога, по 1 ст. л. сахара, масла сливочного, сухарей молотых и сметаны, соль по вкусу.

Способ приготовления. Сварите гречневую кашу и остудите ее до комнатной температуры. Добавьте в нее творог, масло, яйцо, сахар. Все посолите и тщательно перемешайте до получения однородной тестообразной массы. Полученную смесь раскатайте на противне слоем 2–3 см. Поверхность пирога смажьте сметаной и запекайте в духовке до готовности.

Витамин B2, в отличие, например, от витамина C, присутствует в очень немногих растениях, но тем не менее его запасы в организме можно пополнить с помощью петрушки, укропа, шпината и другой зелени. Кроме того, рибофлавин содержится в семенах различных растений. Недостаток его приводит к нарушениям в желудочной и кишечной сфере – гастритам, колитам и др.

Пополнить запас витамина B2 можно с помощью рецепта, включающего в себя растения, богатые им.

САЛАТ «ЗЕЛЕНЫЙ»

Требуется: 250 г шпината, 100 г щавеля, по 50 г лука зеленого и стеблей зеленого чеснока, лимон, яйцо, масло растительное, перец, соль.

Способ приготовления. Шпинат, щавель, лук, чеснок нашинкуйте и перемешайте. Заправьте салат маслом, соком лимона, поперчите и посолите. Разложите салат в салатницы. Сварите яйцо вкрутую, порежьте его на кружочки и украсьте ими салат.

Еще один представитель этой группы – витамин B3 – можно найти в пророщенных злаках (0,7 мг), моркови, картофеле (0,3 мг), зеленом горошке (0,8 мг), семенах растений.

Воспользовавшись рецептом, предложенным ниже, вы сможете поддержать в организме необходимый уровень витамина B3.

САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА

Требуется: по 100 г зеленого горошка и маринованных грибов, кислое яблоко, по 1 ст. л. сметаны и майонеза, соль, сахар.

Способ приготовления. Маринованные грибы нарежьте мелкой соломкой, яблоко натрите на крупной терке и смешайте с горошком. Заправьте салат сметаной, майонезом, посыпьте сахаром, солью. Выложив в салатницу, украсьте его фигурно нарезанным сладким перцем.

Витамин B6, необходимый для процессов синтеза и расщепления аминокислот, содержится в зерновых культурах (0,3 мг), красном сладком перце (0,5 мг).

Предлагаем салат, который при регулярном употреблении способен удовлетворить потребность организма в витамине B6.

САЛАТ «ЗДОРОВЬЕ»

Требуется: 250 г соевых бобов, луковица, сладкий перец, несколько стеблей зеленого чеснока, томатная паста, соль, перец молотый.

Способ приготовления. Бобы замочите на 10–12 часов в холодной воде. В этой же воде потушите их на медленном огне, пока бобы не разварятся. Воду слейте, добавьте к бобам томатную пасту, мелко нарезанные стебли чеснока и лук. Салат посолите, поперчите, украсьте сладким перцем, нарезанным кружочками.

Фолиевая кислота, как и витамин B12, является активным участником процесса кроветворения. Чтобы не развилось малокровие, необходимо регулярно включать в свой рацион побольше листьев салатных овощей. Это можно сделать, воспользовавшись следующим рецептом.

САЛАТ «ПОПУРРИ»

Требуется: по 100 г сельдерея и кислых яблок, 3 яйца, сваренных вкрутую, луковица, сметана, майонез.

Способ приготовления. Сельдерей и яблоки натрите на крупной терке, лук и яйца нарежьте мелкими кубиками. Все смешайте, посолите и заправьте майонезом и сметаной в равных пропорциях.

Не менее важен для организма и витамин D, особенно детям, у которых идет активное формирование костных тканей. Именно

для профилактики рахита и других заболеваний, вызванных недостатком кальция, нужно пополнять запасы витамина D с помощью ультрафиолетовых лучей солнца, либо кварцевой лампы, или принимая пивные дрожжи при очень осторожной дозировке.

ВИТАМИНОМ Е (токоферолом) особенно богаты масличные культуры, в частности подсолнечник, маслины, арахис (20–30 мг) и др. Содержится этот витамин в достаточном количестве в листьях салата, горохе, гулявнике. Как и в плодах, он сохраняется и в основном продукте переработки масличных культур – растительном масле: гречишном, кукурузном, пшеничном, хлопковом, оливковом (от 40 до 120 мг) и др. Витамин Е имеет важное значение для репродуктивной функции человека, поэтому старайтесь регулярно употреблять в пищу растительное масло.

КУКУРУЗА В ТОМАТНОМ СОУСЕ

Требуется: 2 банки консервированной кукурузы, 2 ст. л. сливочного масла, соль, черный молотый перец по вкусу.

Для соуса: 3 ст. л. томата-пюре, луковица, 1/2 ст. л. жира, 1 ст. л. муки.

Способ приготовления. Луковицу мелко нарежьте, выложите на сковороду с растопленным жиром и поджарьте до золотистого цвета. Затем добавьте томат-пюре, продолжайте жарить в течение 3–5 минут. Соус разбавьте горячим бульоном и прокипятите.

Консервированную кукурузу подогрейте, отвар слейте, после чего добавьте соус, соль, перец. Размешайте, заправьте сливочным маслом и тушите под закрытой крышкой 10–15 минут.

ВИТАМИН Н, отвечающий за красоту и здоровье волос, содержится в бобовых: горохе, бобах, фасоли (от 3,5 до 15 мг) и т. п.

ЛОБИО С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ

Требуется: луковица, 250–300 г красной фасоли, 80 г растительного масла, 1 ст. л. нарезанной зелени петрушки и кинзы, соль, черный молотый перец, красный острый перец по вкусу.

Способ приготовления. Луковицу мелко нарежьте и обжарьте в растительном масле до золотистого цвета. Фасоль отварите в подсоленной воде, смешайте с луком, добавьте соль, черный и красный перец, нарезанную зелень петрушки и кинзы и заправьте

растительным маслом.

Витамин К1 (филлохинон), участвующий в процессе свертывания крови, содержат и без того богатые витаминами крапива, зеленый горошек (0,3 мг), шиповник, помидоры (0,4 мг) и некоторые другие растения. Филлохинон вырабатывается и микрофлорой кишечника, но при некоторых заболеваниях его может оказаться недостаточно. Значит, необходимо пополнять его запасы в организме. Этот витамин рекомендуется применять для профилактики анемии. Для обогащения организма витамином К1 советуем пить отвар из шиповника и добавлять свежие листья крапивы в салаты и другие блюда.

ВИТАМИННЫЙ НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА

Требуется: 1 ст. л. высушенных ягод шиповника, 1 стакан воды.

Способ приготовления. Ягоды шиповника промойте в холодной воде, затем слегка раздробите и заварите крутым кипятком в эмалированной посуде (в алюминиевой происходит разрушение витамина). После заварки прокипятите напиток в течение 8-10 минут. После кипячения отвар вместе с ягодами перелейте в стеклянную или фарфоровую посуду, накройте и поставьте на несколько часов в теплое место.

Затем процедите отвар через двойной слой марли, отожмите в ней ягоды. Получится приятный кисловатый напиток, в который можно добавить сахар по вкусу. Чтобы витамин К не успел разрушиться, напиток необходимо выпить в течение того же дня: взрослым – 1–2 стакана, а детям – 1 стакан напитка в сутки.

ВИТАМИН РР (никотиамид) участвует во множестве процессов организма, а его недостаток приводит к целому комплексу серьезных заболеваний. Пополнить запасы витамина РР можно, употребляя в пищу пивные дрожжи (11,4 мг) и злаковые культуры – рис, гречиху, овес, кукурузу (от 1 до 4 мг) и др., например в виде каш или в отварах (2 мг). Это можно сделать, воспользовавшись данным рецептом:

КАША «ЗАБАВА»

Требуется: 200 г овсяной крупы, 2 стакана молока, 1 ст. л. варенья ягодного, масло сливочное, соль.

Способ приготовления. Вылейте молоко в кастрюлю и доведите до кипения. Всыпьте в кипящее молоко крупу и добавьте

варенье. Постоянно помешивая, варите 15–20 минут. Затем поставьте кашу в духовку на 5-10 минут. При подаче к столу заправьте маслом и посолите.

Витамины животного происхождения

Мы уже говорили, что продукты животного происхождения содержат немало полезных для человека витаминов.

Витамин B1 содержится в яйцах птицы и в печени (0,3–0,4 мг). Для профилактики работы сердечной мышцы и нормального функционирования нервной системы рекомендуется есть сырую куриную печень. Впрочем, полезны и блюда, где печень присутствует в вареном или жареном виде.

ПЕЧЕНЬ, ЖАРЕННАЯ С ЛУКОМ

Требуется: 500 г куриной печени, 2 луковицы, по 2 ст. л. муки и топленого масла или свиного сала, соль, черный молотый перец по вкусу.

Способ приготовления. Печень вымойте, нарежьте нетолстыми ломтиками, посолите, поперчите и обваляйте в муке. Лук нарежьте тонкими кольцами и обжарьте на хорошо разогретом масле или сале. Затем отодвиньте лук на край сковороды, выложите на сковороду печень и обжарьте со всех сторон в течение 12–15 минут.

Готовую печень выложите на блюдо, украсьте обжаренным луком и веточками кудрявой петрушки.

Витамин B2 присутствует в печени и почках крупного рогатого скота, а также в курином желтке (1,3 мг), молочных (0,3–0,5 мг) и других продуктах животного происхождения.

ВАРЕНИКИ С ТВОРОГОМ

Требуется: 2 стакана муки, 500 г творога, 2 яйца, 2–3 ст. л. растопленного сливочного масла, 2 ст. л. сахара, 150 г сметаны.

Способ приготовления. В просеянную муку влейте половину стакана холодной воды, добавьте яичные белки, желток, соль и замесите крутое тесто.

Творог протрите через сито, добавьте сырой желток, соль, сахар, ложку растопленного масла и все тщательно перемешайте.

Тесто разделите на нетолстые валики и разрежьте на

маленькие кусочки. Каждый кусочек раскатайте в виде тонкой лепешки и положите в ее середину немного творога. Соедините края и защипните их.

В кипящую подсоленную воду выложите вареники и варите примерно 5–7 минут. Определить готовность вареников можно по их всплытию на поверхность. Готовые вареники выньте шумовкой, залейте оставшимся растопленным маслом и подавайте со сметаной.

Витамин B3 содержится практически в тех же продуктах, что и B2, а также в свежем молоке (0,2 мг), из которого можно приготовить массу всевозможных напитков и блюд, богатых микроэлементами и прочими полезными веществами. Для сохранения этого витамина кипятить молоко не рекомендуется.

Витамин B6 в большом количестве содержится в печени (0,8 мг), почках, мясе, рыбе (от 0,3 до 0,6 мг) и др.

ЗАПЕКАНКА ИЗ СЕЛЬДИ

Требуется: 200 г соленой сельди, 120 г белого хлеба, 100 г свежих яблок, 130 г сливочного масла, 150 г лука, 2 яйца, перец, уксус по вкусу.

Способ приготовления. Сельдь вымочите в холодной воде, освободите от костей и кожи. Пропустите через мясорубку вместе с белым хлебом, размоченным в воде, яблоками, луком, вареными яйцами. Полученный фарш заправьте сливочным маслом, добавьте перец, уксус. Затем выложите в форму, смазанную жиром, и положите в духовку на 30 минут. Подавайте готовую запеканку с отварным горячим картофелем.

Витамин B12 содержится во многих животных продуктах, а, кроме уже упомянутых, еще и в сыре.

ДОМАШНИЙ СЫР

Требуется: 600 г творога, 2 л молока, 300 г сливочного масла, 2 яйца, соль, тмин по вкусу.

Способ приготовления. Творог протрите через сито, выложите в кастрюлю, залейте кипящим молоком и, помешивая ложкой, варите на слабом огне до загустения. После этого откиньте его на сито и дайте стечь сыворотке. Разогрейте в посуде сливочное масло, положите творог и, не прекращая помешивать, проварите, пока содержимое не станет тягучим, в течение 10 минут.

После этого снимите с огня, слегка охладите, добавьте

взбитые яйца, соль, тмин, тщательно размешайте, охладите и нарежьте порционными ломтиками.

Витамин С содержится в печени, в сыром или полусыром мясе или рыбе.

Вы можете приготовить строганину. Только будьте очень осторожны – сырое мясо и рыба могут содержать паразитов – возбудителей опаснейшего заболевания – энцефалита.

Для строганины сырую свежую рыбу очистите от чешуи, кожи и костей и заморозьте в холодильнике. Затем с замороженного филе соскребите намерзший лед, настрогайте филе стружкой ножом (отсюда – название), посолите и ешьте на здоровье.

Витамин D содержится в основном в пище животного происхождения – рыбе и рыбьем жире (15-100 мг), черной икре (1 мг), яйцах (0,3 мг), молоке, масле. У женщины, ждущей ребенка, может возникнуть острый дефицит витамина D. А чтобы восполнить его нехватку, в период беременности нужно пить молоко или принимать рыбий жир.

Довольно много в животных продуктах и витамина К. Свиная печень (0,6 мг), говядина, баранина (0,1–0,15 мг), рыба, яйца, куриное мясо (0,01 мг) являются основными поставщиками витамина К для нашего организма.

ЦЫПЛЕНОК В СУХАРЯХ

Требуется: цыпленок, 2 яйца, 3 ст. л. молотых сухарей, 2 ст. л. топленого масла.

Способ приготовления. Цыпленка отварите, остудите и нарежьте на порционные куски. Затем смажьте каждый кусок взбитым яйцом, обваляйте в сухарях и обжарьте на хорошо разогретом топленом масле до образования равномерной румяной корочки. К столу подавайте с жареным картофелем и салатом из свежих овощей.

Витамин Н содержится в почках, печени (0,14 мг), яйцах (0,02 мг) и некоторые других продуктах.

ТЕЛЯЧЬИ ПОЧКИ В СОУСЕ С ВИНОМ

Требуется: 500 г почек, 200 г отварных белых грибов или шампиньонов, 1 ст. л. муки, 50 мл мадеры, 1 стакан мясного бульона, 2 ст. л. масла, черный молотый перец, соль по вкусу.

Способ приготовления. Почки очистите от жира и пленок, разрежьте вдоль на две части и нарежьте поперек тонкими

ломтиками, посолите, поперчите. Отварные грибы нарежьте кубиками, посолите, посыпьте перцем и поджарьте вместе с почками на разогретой сковороде с маслом, после чего посыпьте мукой и снова жарьте в течение 1–2 минут, помешивая ложкой. Потом влейте на сковороду мадеру и мясной бульон и тушите под закрытой крышкой 30 минут.

При подаче к столу почки положите на подогретое блюдо, сверху выложите грибы и посыпьте мелко нарезанной зеленью петрушки. Отдельно подайте отварной картофель, заправленный маслом.

Мясные и молочные продукты в значительном количестве богаты витамином РР. Например, в говядине его содержание составляет 5–6 мг на 100 г веса, в баранине – 4,5 мг, в мясе кролика – 6,2 мг; в мясе птицы – 6–8 мг. Свиная печень является рекордсменом по наличию в ней витамина РР – 12 мг. Есть он также и в молоке (0,1 мг) и молочных продуктах: сыре (0,4 мг), твороге (0,4 мг) сливках (0,1 мг), сметане (0,07 мг).

А представительницам прекрасного пола, беспокоящимся о своей фигуре, советуем следующее диетическое малокалорийное блюдо, не лишенное витаминов и, в частности, витамина РР.

ЖАРЕНЫЙ КРОЛИК

Требуется: кролик, 2–3 ст. л. масла, 2 ст. л. сметаны, черный молотый перец, соль по вкусу.

Способ приготовления. Выпотрошенную кроличью тушку вымойте, посолите и поперчите с внутренней стороны, а наружную сторону смажьте сметаной и сбрызните маслом. Затем разогрейте на сковороде жир и, распластав в нем подготовленную тушку, поджарьте ее на слабом огне. После этого поставьте жаркое в духовку и через каждые 10–15 минут поливайте мясо соком со сковороды.

Готового кролика разрежьте на порционные куски. Влейте в посуду, где он жарился, несколько ложек воды, вскипятите, посолите и полейте этим соком куски кролика. На гарнир можно подать жареный картофель или пюре, гречневую или рисовую кашу, овощной салат.

Что ж, оказывается, не так и трудно поддерживать витаминный баланс в организме, избежав множества опасных заболеваний, если знать, какой продукт необходим, и если обнаружен недостаток того или иного витамина.

Промышленно синтезированные витамины

Помимо того что витамины попадают в организм человека с пищей либо синтезируются микрофлорой кишечника, их изготавливают на предприятиях фармацевтической промышленности. Мировая фармакология предлагает множество различных препаратов, содержащих как отдельные витамины, так и витаминные комплексы, поливитаминные драже, мультивитамины и др.

В настоящее время большинство витаминных препаратов отпускаются без рецепта, и нередко их принимают без медицинского контроля. Если вы не испытываете особых проблем со здоровьем, связанных с недостатком витаминов в организме, ограничивайте употребление искусственных комплексов, содержащих витамины A и D. Лишь во время весеннего авитаминоза, когда чувствуете их недостаток, и только в соответствии с указаниями, данными в аннотации, принимайте их. В противном случае существует опасность гипервитаминоза, т. е. переизбытка витаминов в организме, а это, как известно, так же неприятно, как и их недостаток.

В настоящее время фармацевтическая промышленность производит такие витаминосодержащие препараты, как аскорбиновая кислота (витамин С), витамин Е; В-комплекс; А, В1, В2, В6, РР, С и многие другие.

Существуют, например, препараты, в состав которых входят натуральные компоненты, богатые тем или иным витамином, в частности ягодные и злаковые концентраты, съедобные части растений.

ВИТАМИНЫ А, В1, В2, В6, РР, С. Производятся в виде драже весом по 1 г в упаковке по 25, 40, 50 и 100 штук и таблеток весом 1 г в упаковке по 25, 50 и 100 штук.

1 драже (или таблетка) содержит: витамина А – 0,0015 г, витамина В1 – 0,002 г, витамина В2 – 0,002 г, витамина В6 – 0,002 г, витамина РР – 0,015 г, витамина С – 0,07 г.

Применяется в профилактических целях – по 1 драже (таблетке) 2–3 раза в день.

Чаще всего синтезированные витамины имеют более привычный для медикаментов вид обычных таблеток, драже или растворов для инъекций и входят в состав целых витаминных комплексов.

ВИТАМИН В – КОМПЛЕКС-ФОРТЕ. Драже продается в упаковке по 50, 250 и 500 штук. Состоит из витамина В1 – 0,005 г, В2 – 0,01 г, В6 – 0,01 г, РР – 0,06 г, пантотената кальция – 0,01 г.

Применяется при гиповитаминозе группы В, психосоматическом истощении, в период выздоровления после острых инфекционных заболеваний, при состоянии истощения,

периферическом неврите, полиневрите, отравлении, некоторых заболеваниях центральной нервной системы, алкоголизме, расстройстве пищеварения (после больших доз антибиотиков), кожных заболеваниях, фурункулезе, угрях. Для профилактики принимают 2–4 драже или 2–3 раза в день по 1 ч. л., в терапевтических целях– 2–5 драже в день.

ВИТОГЕПАТ. Выпускается в ампулах по 2 мл (с содержанием 40 мкг витамина В12), в упаковке содержится 6 ампул.

Это стерильный стандартизированный по содержанию витамин В12 – препарат из свежей печени крупного рогатого скота. Применяется при заболеваниях крови с нарушением гемопоэза: злокачественном малокровии, гиперхромной мегалобластической анемии (болезнь Аддисона-Бирмера), невралгических изменениях, вызванных анемией, вирусном гепатите, хронических поражениях печени. Вводится внутримышечно по 1–2 мл ежедневно. Курс лечения составляет 15–20 инъекций. Повторение курса – через 1,5–2 месяца. Иногда возникают побочные эффекты: отмечается местная или общая аллергическая реакция – в таком случае следует прервать применение препарата.

БИОВИТАЛЬ – поливитаминный препарат, содержащий в себе «ударную» дозу полезных веществ и витаминов. Предназначен для восполнения потребности организма в витаминах в период гиповитаминозов. Рекомендован людям с ослабленным иммунитетом: при перегрузках и перенапряжении, в период послеоперационной адаптации, после кровопотерь, в переходном возрасте, во время беременности и лактации. Кроме того, препарат применяется как профилактическое средство при лечении железодефицитной анемии.

МАТЕРНА. Этот комплекс представляет собой комбинированный препарат, содержащий ряд витаминов и минеральных веществ. Основным компонентом являются витамины группы В. Данный препарат способствует обеспечению организма всеми необходимыми элементами. Рекомендован женщинам в период беременности. Комплекс витаминов помогает снизить неприятные ощущения во время токсикоза: тошноту, рвоту. Фолиевая кислота, также входящая в состав этого комплекса, уменьшает вероятность развития у ребенка врожденных физических дефектов. Препарат восполняет потерю организмом женщины кальция во время лактации, обеспечивая мать и ребенка необходимыми микроэлементами и веществами. Этот поливитаминный комплекс применяется и при железодефицитной анемии в качестве профилактического средства.

ВИТАМИНЫ С, Р. Выпускаются и продаются в аптеках в виде таблеток из плодов черноплодной рябины по 0,05 г, в упаковке по 50 и 100 шт.; из цитрусовых по 0,05 г, в упаковке по 50 шт.; таблеток витаминов Р (0,02 г), С (0,025 г) – для профилактики и Р (0,04 г), С (0,05 г) – для лечения – из листьев чая, в упаковке по 120 и 80 шт.; из плодов шиповника (сухого концентрата) с содержанием 20 % витамина Р (0,125 г), кислоты аскорбиновой (0,05); сиропа с содержанием витаминов Р (0,006 г) и С (0,004-0,005 г) в 1 мл, в упаковке по 200 г; витаминизированного сиропа с содержанием витаминов Р (0,015 г) и С (0,03 г) в 1 мл, в упаковке по 200 мл.

Сироп назначают внутрь 2–3 раза в день после еды; детям от 1 года до 3 лет – по 0,5 ч. л.; от 3 до 7 лет – по 1 ч. л.; от 7 до 14 лет – по 1 десерт. л. Витаминизированный сироп рекомендуют в профилактических целях: взрослым – по 1 ч. л., детям – по 0,5 ч. л. в день; в лечебных: взрослым – по 1 ч. л. 3–4 раза в день, детям – по 0,5 ч. л. 2–3 раза в день после еды. Курс лечения – 20–25 дней, повторный – через 5–7 дней.

АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА выпускается в порошках по 1 г, драже весом 0,05 г в упаковке по 200 штук, таблетках с глюкозой весом 3 г в упаковке по 10 штук для детей, таблетках весом 1 г в упаковке по 30 штук; продается также в виде 5 %-ного раствора в ампулах по 1 и 5 мл в упаковке по 10 штук и 10 %-ного раствора по 1, 2 и 5 мл в упаковке по 10 штук.

Используется для профилактики авитаминоза и гиповитаминоза С, при повышенной физической и умственной нагрузке внутрь: взрослым – по 0,05-0,1 г в день, детям – 0,02-0,03 г в день; для лечения геморрагических диатезов, при кровотечениях, инфекционных заболеваниях, интоксикации, цинге: взрослым – 0,05-0,1 г 3–5 раз в день или внутривенно по 1–3 мл 5 %-ного раствора в день, детям – 0,05-0,1 г 1–2 раза в день или 1–2 мл 5 %-ного раствора в день в течение 2–3 недель.

ВИТАМИН Е. Выпускается в виде концентрата из зародышей пшеницы в масляном растворе по 20, 100, 200 и 250 мл во флаконах (в 1 мл – 2 мг витамина Е) или спиртово-сахарного раствора по 20, 50, 100, 200 и 250 мл во флаконах (в 1 мл – 0,5 мг витамина Е); а также по 15, 30, 100, 200 и 250 мг в масляном растворе в ампулах по 1 мл.

Пьют при мышечной дистрофии, восстановительных и дегенеративных процессах в сетчатке глаз, язвенных заболеваниях кожи и др. в виде масляного концентрата по 1 ч. л. в день, спиртово-сахарного раствора – по 2 ст. л. в день. Масляный раствор в ампулах вводится внутримышечно.

ВИТАМИН Р. Сок черноплодной рябины с содержанием

0,003 г витамина Р в 1 мл; выпускается и продается в аптеке в упаковке по 200 и 500 мл в банке и более; таблетки по 0,05 и 0,1 г в упаковке по 50 и 100 штук; таблетки из цитрусовых по 0,05 и 0,1 г в упаковке по 50 штук; таблетки из листьев чая по 0,015, 0,03 и 0,05 г в упаковке по 50 и 100 штук.

Применяется при С– и Р-гипо– и авитаминозных состояниях, гипертонической болезни – для профилактики и лечения; при лечении антикоагулянтами – с целью профилактики кровотечений. С профилактической целью назначают по 1–2 таблетке в день перед едой; с лечебной – по 3–4 таблетке; для детей – 2–3 таблетки. Одновременно рекомендуется прием аскорбиновой кислоты в дозе 0,1–0,15 г в сутки. Сок принимают внутрь по 50-100 мл 3 раза в день перед едой в течение 10–30 дней. Повторный курс – через 1–2 месяца.

ОЛИГОГАЛ-Se – этот витаминный препарат позволяет регулировать окислительно-восстановительные реакции в организме, благодаря высокому содержанию витаминов А, Е, С и элементу Se. Кроме компенсации витаминной недостаточности, данный препарат повышает работу иммунной системы, защищая организм от действия тяжелых металлов и повышая сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям. Также применяется как профилактическое средство при заболеваниях глаз, печени, нарушении потенции.

ЦЕНТРУМ – содержит практически полный комплекс витаминов, способных восполнить потребность организма во всех полезных веществах. В состав данного препарата входят более 30 витаминов и минералов, количество которых тщательно сбалансированно.

МУЛЬТИ-ТАБС – прекрасный поливитаминный препарат, выпускаемый в виде капель, жевательных таблеток, драже. Капли «Мульти-табс» предназначены для детей до 1 года. Жевательные таблетки, обогащенные поливитаминами и минеральными веществами, рекомендованы к употреблению детям от 1 года до 4 лет. Кроме того, выпускается разновидность этих таблеток, предназначенная для детей старше 4 лет. Драже «Мульти-табс», производимые как для подростков, так и для взрослых, представляют собой поливитаминный комплекс, обогащенный бета-каротином и минералами. Кроме поливитаминов, в продаже под аналогичным названием – «Мульти-табс» – можно встретить моновитаминный комплекс, представляющий собой концентрат витамина С и не имеющий при употреблении ограничений по возрасту.

НУКЛЕУС – данный мультивитаминный препарат направленного действия обладает уникальными свойствами,

которых не имеют другие поливитаминные комплексы. Благодаря богатому содержанию витаминов группы В, а также витаминов, способствующих обеспечению нормального протекания окислительных процессов в организме, возможно применение этого препарата в качестве диетической добавки. Кроме перечисленных элементов, «Нуклеус» содержит витамин Е натурального происхождения, лецитин, хлореллу, биофлавоноиды. Препарат способен обеспечить организм человека всеми необходимыми минералами и витаминами.

Потребность организма человека в витаминах, к счастью, не является индивидуальной чертой, что дало возможность создания поливитаминных комплексов, позволяющих удовлетворять нужды организма в этих полезных веществах.

Многие ошибочно считают, что при помощи витаминных препаратов можно самостоятельно лечиться от заболеваний, перечисленных в показаниях к применению. Запомните, пожалуйста, дорогие читатели, что витамины используются лишь как дополнительное средство во время лечения или в профилактических целях при проявлении первых симптомов, а также в тех случаях, когда причиной заболевания бывает авитаминоз.

Как вы уже успели заметить, существует сильное различие в дозировке препаратов для взрослых и детей, даже популярной аскорбинки, которая, как выяснилось, не только является профилактическим средством с оболочкой приятного сладкого вкуса, но и помогает при лечении таких серьезных заболеваний, как цинга, различные интоксикации, отравления.

Безусловно, самым безопасным и, пожалуй, приятным способом получения витаминов является естественный путь – с пищевыми продуктами как растительного, так и животного происхождения. А уж если из всего этого приготовить какое-нибудь аппетитное блюдо, вам и вовсе не понадобятся витамины из аптеки.

ГЛАВА 3. О ВИТАМИННЫХ БОЛЕЗНЯХ

Итак, вы знакомы с такими важными для обмена веществ компонентами нашего питания, как витамины. Мечтая быть красивыми и здоровыми, вы собираетесь наведаться в ближайшую аптеку и запастись витаминами в таблетках, драже и ампулах.

Стремление к укреплению здоровья похвально. Но не забывайте, что «благими намерениями вымощена дорога в ад». Всегда нужно отдавать себе отчет, что главное – не переусердствовать, ведь переизбыток витаминов так же вреден для организма, как и их недостаток.

Цель этой главы – научить вас определять симптомы недостатка или переизбытка витаминов, а также ознакомить со способам предотвращения нарушений их баланса в организме и методами борьбы с болезненными ощущениями, связанными с этими явлениями.

Авитаминозы. как с ними бороться

Когда наступает весна, мы все замечаем, что наше самочувствие далеко не такое хорошее, как хотелось бы. Вы все время грустите, все время хочется спать и совсем не до работы. Завершают унылую картину волосы, которые вдруг начинают выпадать. Ногти слоятся, становятся ломкими, на них появляются белые пятнышки. В конце концов, вы констатируете причину недомогания – авитаминоз.

Ухудшение самочувствия в зимне-весенний период нельзя назвать авитаминозом в полном смысле этого слова вот почему. Постоянный недостаток в рационе человека необходимых витаминов достаточно длительное время приводит к гипо(когда витаминов определенной группы недостаточно) и авитаминозу (в случае, если витамины попросту отсутствуют).

Дело в том, что суточная потребность в витаминах достаточно мала и некоторые из них вырабатываются в организме человека. Поэтому худо-бедно, но витаминами вы себя снабжаете, получая их с пищей. Авитаминоз встречается у людей, питание которых очень скудное, или у тех, кто подвержен определенным заболеваниям.

Другое дело гиповитаминоз: это действительно довольно распространенное явление. В легкой форме это – небольшие недомогания и расстройства здоровья, но если вы не обратите внимания на тревожные сигналы, которые подает вам организм,

то гиповитаминоз может плавно перетечь в какую-нибудь неприятную болезнь, даже хронического характера.

Традиционно причинами подобного вида заболеваний считаются явления экзогенного (внешнего) характера. Но причины могут быть и эндогенными (внутренними). Это означает, что в проблемах со здоровьем виновато не ваше несерьезное отношение к рациону, а какие-то внутренние нарушения деятельности организма. К ним относятся беременность или кормление ребенка, нарушение баланса микрофлоры кишечника, заболевания желудочно-кишечного тракта или щитовидной железы, а также сбои в функции печени и некоторых других органов и систем организма.

Чтобы сразу понять, чего вашему организму не хватает, нужно знать основные признаки витаминного голодания, о которых и пойдет речь в следующей главе.

Врага нужно знать в лицо

Признаки гипо– и авитаминоза подразделяются на общие для всех групп витаминов (неспецифические) и те, которые сопутствуют недостатку того или иного вида витаминов (специфические). Это значит, что есть такие симптомы нарушения здоровья, по которым вы можете определить, каких витаминов вам не хватает.

К неспецифическим симптомам относятся такие, как потеря аппетита, уменьшение веса, у молодых людей – остановка в росте. Верными признаками являются также повышенная нервозность и раздражительность. Вы ощущаете слабость, равнодушие ко всему, начинаются затяжные депрессии. При усилении этих симптомов, а также при перетекании их в серьезные заболевания необходимо обратиться к специалисту, который назначит медикаментозные препараты.

Если вы уверены, что необходимо пополнить свой рацион витаминами, выясните, какие из них вам нужны. Для этого рассмотрим, какие признаки указывают на недостаток различных витаминов.

Быстрее всего в организме возникает дефицит витамина С. Это происходит вследствие его неустойчивости к хранению и при кулинарной обработке. При недостатке витамина С повышается предрасположенность к стрессам, возможны интоксикации организма.

Если вы быстро утомляетесь и часто простужаетесь, значит, вам явно не хватает витамина С. Он уплотняет стенки сосудов,

повышает сопротивляемость к инфекциям, а также является гипоаллергенным средством.

Недостаток витамина С, наряду с общей слабостью и болезненностью, ведет к проблемам с кожей и волосами. Однако самым страшным проявлением недостатка витамина С является цинга. Цинга встречается как у северян, так и у тех, кто отправляется в длительное морское путешествие или продолжительное время не употребляет пищу по каким-либо причинам. Болезнь проявляется в воспалении, а затем и в кровоточении десен и далее в выпадении зубов.

Болезнями, связанными с недостатком витамина С, часто страдают заядлые курильщики – никотин действует на этот витамин разрушительно. Поэтому рекомендуем «заедать» каждую сигарету парой апельсинов или горстью черной смородины.

Нехватка витамина D особенно страшна для детей – его отсутствие ведет к развитию заболеваний костей. Поэтому в профилактических целях маленьким детям дают рыбий жир. Взрослые редко страдают от недостатка витамина D, т. к. он вырабатывается в коже под действием солнечных лучей и его запаса вполне хватает на весь год.

Люди разного биологического типа обладают разной потребностью в этом витамине. Более смуглые, темноволосые имеют перед бледнокожими и светловолосыми ценное преимущество – витамин накапливается в их коже быстрее и сохраняется гораздо дольше.

Потребность в витамине D – 1,5 г в сутки.

Витамин А очень важен для кожи и волос. Он регулирует деятельность сальных желез, поэтому при А-гиповитаминозе развивается себорея, выпадают волосы, становятся тонкими и ломкими.

Если вам приходится много времени проводить за компьютером или за чтением печатного текста, необходимо позаботиться, чтобы ваш организм не испытывал нужды в витамине А. При его недостатке начинаются проблемы со зрением, развивается куриная слепота.

Всем известно, какую опасность представляют для человека онкологические заболевания. Недостаток витамина А может считаться фактором, провоцирующим раковые опухоли. Также могут развиваться заболевания слизистых оболочек.

Гиповитаминоз витамина А приводит к развитию целого букета заболеваний, связанных с пониженной сопротивляемостью эпителия бактериям: ринитам, конъюнктивитам, бронхитам, гастритам, язве желудка, циститам.

Суточная потребность в витамине А – 1,5–2 г.

Если вы активно занимаетесь спортом или ваша работа связана с повышенными физическими нагрузками, значит, вам просто необходимо регулярно пополнять запас витамина Е, который отвечает за регенерацию кожи и упругость мышечной ткани. При гиповитаминозе витамина Е возникают быстрое истощение, а в крайних случаях – некроз и дистрофия мышц. Он является антиокислителем и защищает от разрушения витамины А и С.

Болезни, вызванные гиповитаминозом Е, связаны с нарушением обмена веществ – атеросклерозом, гипертонией, а также ревматизмом. Витамин Е очень важен для мужчин, так как при его недостатке возникают проблемы репродуктивной (детородной) функции. С ним связаны все мужские неприятности – проблемы с потенцией, бесплодие, различные воспаления.

Для женщин недостаток витамина Е опасен тем, что возникнет искажение соотношения уровня половых гормонов, что чревато нарушениями месячного цикла, незапланированными беременностями или, наоборот, самопроизвольными абортами.

Суточная потребность – 10–25 мг.

Витамин К способствует процессу нормализации свертываемости крови. Поэтому при его недостатке развивается повышенная кровоточивость, возникают кровоизлияния, что очень опасно при проведении операционных вмешательств или ранениях. Дефицит витамина К восполняется самим организмом – он вырабатывается в небольшом количестве в толстом кишечнике.

Суточная потребность – 15 мг.

Витамин В1 участвует в углеводном обмене, а потому важен для нормальной нервной деятельности. Вы, наверное, сами замечали, что при первых приступах голода, который связан с резким снижением уровня сахара в крови, вы становитесь очень раздражительными.

При гиповитаминозе витамина В1 развиваются нарушения функций нервной, эндокринной, пищеварительной систем. Развиваются такие болезни, как, например, полиневрит. В тяжелых случаях может случиться инсульт.

Суточная доза – 2–3 мг.

Если вы поправляетесь без всяких видимых на то причин, обратите внимание на присутствие в своем рационе витамина В4. Он участвует в жировом обмене, а при его недостатке развивается ожирение. Боли в области печени также можно считать недостатком витамина этой группы, так как в случае его дефицита развивается склонность к циррозу печени, некрозу.

Витамин Н1 также важен для человеческого организма, т. к.

оказывает влияние на деятельность щитовидной железы. При его недостатке может развиться зоб, что очень опасно.

Нехватка витамина B2 приводит к расстройству функции костного мозга, поражаются слизистые оболочки рта, носа, губ, ушей. Это может случиться со строгими вегетарианцами, в рационе которых отсутствуют молочные продукты. Это же происходит при некоторых заболеваниях желудочно-кишечного тракта и при приеме некоторых лекарств.

Если у вас отекают лицо, руки или ноги, значит, в вашем организме скапливается слишком много воды. Дефицит в организме витамина B3 нарушает процесс выведения воды из него. Это связано с заболеваниями почек и надпочечников.

Суточная потребность – 10–12 мг.

Витамин B6 участвует в обмене веществ в клетках мозга. Он особенно необходим людям умственного труда – его нехватка приводит к нарушению сна, ослаблению умственной деятельности, депрессивному состоянию, а также снижению памяти и работоспособности. Наряду с этим наблюдаются нарушение пищеварения и кроветворения, тошнота, обмороки, поражение слизистых.

Доказано, что при пониженном содержании в рационе витамина B6 снижается сопротивляемость организма болезням, связанным с действием радиоактивного облучения.

Нехватка витамина B6 может быть вызвана эндогенными причинами – туберкулезом, болезнями нервной системы, приемом антибиотиков, высокой или низкой температурой.

Витамин B12 наиболее сложен по составу. Он играет важную роль в кроветворении. При его недостатке развивается хроническое малокровие. Симптомы малокровия: бледность, слабость, онемение рук или ног, обмороки.

Этот витамин активно участвует в процессах синтеза веществ, отвечающих за высшую нервную деятельность. Поэтому возможно поражение спинного мозга. Важен витамин B12 и для процесса пищеварения.

Дефицит похожего на B12 витамина Bc также очень неприятен: нарушается целостность слизистых оболочек желудочно-кишечного тракта, что чревато гастритами, глосситами (воспаление языка), энтеритами (воспаление тонкой кишки), стоматитами (очаговое воспаление в полости рта).

PP – никотиновая кислота, имеющая способность расширять сосуды. При ее дефиците повышается артериальное давление, начинаются головные боли. Крайний случай – развитие пеллагры, поражений кожи. Поэтому старые курильщики при желании избавиться от пагубной привычки начинают испытывать

серьезные проблемы со здоровьем, и порой их попытка вернуться к здоровому образу жизни обречена на провал и даже вредна. У тех, кто испытывает дефицит этого витамина, развиваются раздражительность, снижается усвояемость пищи, изменяется чувствительность кожи.

Отсутствие в рационе витамина F провоцирует развитие болезней крови: образуются тромбы, возникают атеросклероз, гипертония.

Гиповитаминоз U проявляется в виде нарушений работы желудка. Повышается кислотность, развиваются гастриты и язвы. Из-под контроля выходит деятельность кишечника и желчного пузыря.

Витамин N, участвуя в обмене веществ, защищает организм от действий тяжелых металлов, образуя с ними водорастворимые соединения, которые выводятся через почки. Недостаток этого витамина остро проявляется в виде невралгических расстройств.

Гиповитаминоз витамина H может возникнуть при чрезмерном употреблении белков, в частности сырых яиц. Вследствие этого витамин в кишечнике нейтрализуется, повышается уровень холестерина в крови, начинаются мышечные боли, нарушение походки, анемия, дерматит, облысение. Этот витамин рекомендуется людям, увлекающимся бодибилдингом и тяжелой атлетикой.

Человек – это то, что он ест

Всякую болезнь легче предотвратить, чем вылечить. Данное утверждение в полной мере относится и к гипо– и авитаминозу.

Мерами, предотвращающими эти заболевания, служат правильное рациональное питание и своевременное обращение за помощью к врачу. Если вы ощутили недостаток тех или иных витаминов, можете добавить в свой рацион витаминные препараты, продающиеся в любой аптеке.

Помните, что при длительном хранении и тепловой обработке овощей и фруктов большая часть витаминов, содержащихся в них, теряется, а в тепличных и парниковых культурах не бывает необходимого их количества вследствие недостатков технологии выращивания.

Отдавайте предпочтение кашам и хлебу из муки грубого помола перед белым хлебом и крахмалосодержащими продуктами. От частого потребления сладкой и мучной пищи нарушается функционирование всех систем и органов, что может привести к различным серьезным заболеваниям, например к

ожирению.

Заготавливая продукты на зиму, отдайте предпочтение ягодам, протертым с сахаром, перед вареньями – от термической обработки большинство витаминов разрушается. Соки пейте только свежеотжатые.

Мясо и рыбу старайтесь покупать на рынке (конечно, прошедшие проверку в санэпидемнадзоре) – магазинные продукты долго хранятся замороженными, и при этом витамины тоже разрушаются. Те же правила относятся к хранению мяса в домашних условиях.

Если многие витамины разрушаются при термической обработке, то к А это не относится. Он полностью сохраняется и в вареных, и в тушеных овощах. Чтобы сберечь как можно больше витаминов при варке овощей, готовьте в эмалированной посуде. При этом помните, что крышку лучше плотно закрыть, а воды налить побольше.

Кстати, давно замечено, как красивы, здоровы и вечно молоды жители стран Апеннинского полуострова. В чем же заключается секрет их восхитительной гладкой кожи и чудесных волос?

Масло черных оливок – поистине чудодейственное средство красоты и долголетия. Еще красавица Клеопатра в состав своей чудодейственной ванны из молока добавляла оливковое масло, так как в нем содержится масса полезных веществ, в частности чудодейственный витамин Е, который делает эластичную кожу атласной.

Полезным и незаменимым компонентом нашего питания является сок белокочанной капусты. В нем содержится витамин U, обладающий поразительными свойствами заживлять различные язвы, в особенности язву желудка.

Пейте витаминизированные чаи, которые продаются в аптеках. Хорошей привычкой для многих становится завтрак из мюсли или овсяных хлопьев с фруктами. Размоченные овсяные, пшеничные, кукурузные и многие другие хлопья – настоящий кладезь витаминов, в особенности группы В.

Насыщайте свой рацион животными белками и их растительными аналогами, например соей. В животной пище присутствуют витамины, которые нельзя получить больше никаким образом. Следуйте примеру китайцев – ешьте побольше рыбы, причем лучше речной и озерной. В рыбе находится витамин А, который предотвратит заболевания глаз.

И естественно, ничто так не вредит целостности витаминов в пище, как жаренье. Жареные продукты очень тяжело усваиваются, нарушают пищеварение и обмен веществ. Кроме того, в жире

образуются канцерогены. С вредными последствиями от их избытка в организме справятся только инъекции витамина С.

Помните, что наиболее полезной является пища, в наименьшей степени подвергнутая промышленной переработке.

Самым доступным источником витамина С из дикорастущих кустарников признан шиповник. Его ягоды хорошо хранятся в засушенном виде, не теряя своих целебных свойств. Бывая на природе, можете также нарезать веток шиповника и использовать их как заварку – это полезно и приятно. В зимний период можно пить сироп из шиповника, купленный в аптеке, но только в умеренных количествах, так как он содержит слишком много сахара.

Не забывайте, что симптомы недостатка того или иного витамина могут развиться на фоне переизбытка какого-нибудь другого – из-за нарушения их баланса. Потому так важна дозировка витаминизированных препаратов и комплексность их употребления. Промышленные витамины принимайте строго в соответствии с дозировкой, указанной на упаковке!

Выше уже не раз упоминалось о важности правильной дозировки витаминов. Это не случайно – перенасыщение организма витаминами не может, вопреки обыденному мнению, наступить при чрезмерном употреблении того или иного продукта. Диатез – болезнь другого порядка.

Опасности гипервитаминоза

Если есть необходимость укрепить свой истощенный за зиму организм с помощью витаминных инъекций, обратитесь к врачу, который персонально для вас установит дозу, и не думайте, что чем больше вы съедите витаминных драже, тем будет лучше. Возможно, вы активно занимаетесь спортом и считаете, что дополнительное употребление витаминов вам просто необходимо. Берегитесь: можете нажить себе крупные неприятности.

Гипервитаминоз возникает только при неправильном приеме витаминизированных препаратов, при введении витаминов внутривенно или внутримышечно. Обычно такое происходит, если отсутствует медицинский контроль. Однако даже если витамины назначил врач и вы строго следуете его рекомендациям, специфические реакции на них из-за особенностей организма или некоторых заболеваний не исключены.

Если все-таки передозировка произошла, возникает реакция,

которая приравнивается к отравлению организма. Общая симптоматика гипервитаминоза следующая: тошнота, головокружение, слабость, рвота. И если вы уверены, что пищеварительный тракт функционирует нормально, а симптомы отравления налицо, срочно прекратите прием препаратов и обратитесь к врачу.

Кроме того, передозировка каждого витамина проявляется в специфических реакциях. Особенно чувствительны к избыточной витаминизации маленькие дети. Если вы переусердствовали в своей заботе о здоровье малыша и перекормили его витаминами или продуктами, содержащими слишком большую концентрацию некоторых кислот, детский организм немедленно прореагирует на это бурной аллергической реакцией, может развиться диатез: на коже возникнут красные пятна, малыша замучат зуд и шелушение кожи.

При перенасыщении витамином А появляются головная боль, тошнота, рвота, может резко подскочить температура тела, возникнет сонливость.

Избыток витаминов группы В вызывает крапивницу, которая проявляется в покраснении кожи, возникновении зуда и красноватой сыпи. Обычно эти симптомы сопровождаются лихорадочным состоянием.

Перенасыщение организма витамином В12 вызывает нервное возбуждение, боль в области сердца, тахикардию (учащенное сердцебиение).

Витамин С, если произошло перенасыщение, отрицательно влияет на пищеварительную систему: происходит угнетение деятельности поджелудочной железы, синтеза глюкогена, что чревато болями в области желудка.

Избыток витамина D2 приводит к потере аппетита, головной боли, повышению температуры. В клинических условиях гипервитаминоз данного типа можно выявить через анализ мочи. Это связано с появлением в ней белка, кальция, лейкоцитов. Опасность такого вида нарушений в том, что они ведут к отложениям кальция в почках, легких, кровеносных сосудах.

Переизбыток кальция в кровеносной системе приводит к откладыванию его на стенках сосудов, в результате чего образуются тромбы, а стенки сосудов становятся хрупкими, их просветы – узкими, что в конечном счете ведет к атеросклерозу и сердечным заболеваниям.

Передозировка витамина Е приводит к снижению работоспособности. Это проявляется в том, что человек быстро утомляется как физически, так и умственно, раздражается, нервничает по пустякам, становится легковозбудимым.

Повышенное содержание в крови никотиновой кислоты – витамина РР – вы легко распознаете по покраснению лица и верхней части туловища с ощущением покалывания и жжения, приливу крови к голове.

Витамин U в переизбытке чреват болями в желудке и пищевыми отравлениями.

Если вы применяете витамины медикаментозно и у вас появились некоторые вышеописанные симптомы, немедленно прекращайте их прием. Симптомы должны со временем пройти. В особо тяжелых случаях нужно обратиться за медицинской помощью.

ГЛАВА 4. ПОТРЕБЛЯЕМ С УМОМ

Мы привыкли к тому, что витамины – это вещества безусловно полезные и нужные, употреблять их нужно как можно больше и чаще. Нередко советуем друзьям и близким, жалующимся на недомогание и усталость: «Нужно побольше есть витаминов». Совет, конечно, хороший, но не для всех и не всегда он оказывает положительный эффект.

Все мы разные. Одному человеку для достижения хорошего самочувствия требуется один комплекс витаминов, другому – совершенно иной. Потребности человека зависят от времени года, возраста, состояния здоровья.

Прием витаминов в разное время года

Рацион питания существенно зависит от времени года. Далеко не каждый может позволить себе такую роскошь, как свежие овощи и фрукты зимой и ранней весной. Поэтому массовая нехватка тех или иных витаминов с февраля по апрель – явление вполне привычное.

Следует сразу договориться об условностях такой периодизации. Осенне-зимний период несколько выходит за рамки собственно осени и зимы. Подразумевается, что он охватывает ту часть года, когда мы начинаем испытывать дефицит свежих продуктов и солнечного тепла. Таким образом, этот период занимает временной промежуток где-то с октября по март. Соответственно, весенне-летний сезон длится с апреля по сентябрь.

Осенью и зимой мы гораздо меньше едим свежих овощей, фруктов, зелени, ограничиваясь порой стандартным набором мучных изделий и блюд из мяса и картофеля. Соответственно, сразу резко ограничивается поступление некоторых витаминов, а именно – А, С, РР, Р, К и Вс (фолиевой кислоты). В результате страдает прежде всего зрительная функция, ухудшается кроветворение, повышается риск инфекционных заболеваний.

Отрицательно сказывается на людях длительное пребывание на холоде. Многие процессы жизнедеятельности замедляются, снижается иммунитет. Низкие температуры негативно влияют на усвояемость витаминов, которые хуже всасываются в кровь.

Можно посоветовать всю зиму регулярно есть хотя бы такие доступные продукты, как лимон и зеленый лук. Последний нетрудно вырастить на кухонном окошке: дешевле обойдется, да

и сам продукт всегда будет свежим.

В качестве недорогих и, главное, естественных поливитаминных средств можно посоветовать так называемый зеленый чай. И зеленый, и черный чай получают из одного и того же растения. Но листья черного чая подвергают ферментации, а при такой обработке половина витаминов разрушается. Зеленый чай получают в процессе обычной сушки, он менее ароматен, но физиологически более активен. В нем велико содержание витаминов С и Р.

Осенью и зимой повышается потребность в витамине D. Для взрослого человека он не является наиважнейшим для существования. Однако зимой, когда солнце не балует нас своим частым появлением на небосклоне, может остро ощущаться его нехватка. Столь необходимый витамин D содержится в животной пище, жирной рыбе и знаменитом рыбьем жире.

Весной и летом количество витаминизированных продуктов значительно возрастает. Помните, что это время наиболее благоприятно для их «накапливания». Кроме упомянутого уже витамина С, остальные имеют свойство закрепляться в нашем организме на достаточно длительный срок.

Вашему вниманию предлагается таблица оптимального потребления витаминов в соответствии с годовыми сезонами. В ней плюсами отмечены те витамины, которые должны ежедневно поступать в пищу человека в обычных объемах, двумя плюсами – те, потребление которых должно быть усиленным. Такие же условные обозначения применяются в других таблицах, но там присутствует еще и знак, который указывает на «переменную» функцию этого витамина: он может быть полезен в малых количествах, но вреден при передозировке.

Потребность в витаминах у разных групп населения

В детстве закладываются основы здоровья на всю дальнейшую жизнь. Это очень важный период формирования организма, и витамины играют в процессе роста далеко не последнюю роль. Мамам и папам следует внимательно относиться к витаминной диете малыша. Довольно долго материнское молоко заменяет ребенку весь разнообразный рацион питания. В молоке содержатся абсолютно все вещества, необходимые маленькому человеку в первые месяцы жизни. Но позже ребенку требуется более широкий диапазон питательных веществ.

Начиная примерно с года, когда питание малыша уже в

большей степени приближено к обычной еде взрослого человека, мамам больше приходится думать о правильном балансе витаминов. Еда необходима разнообразная, тогда поступление биологически активных веществ будет осуществляться в необходимых количествах и пропорциях. Основой витаминной диеты с 1 года до 16 лет являются витамины А, С и D. Однако и другие, конечно же, тоже нужны подрастающему человеку. Например, витамин С плохо усваивается без «поддержки» витамина Р. А при гипервитаминозе, который вызван передозировкой одного биологически активного вещества, порой очень действенной оказывается помощь какого-то другого.

В возрасте с 1 года до 3 лет организм нуждается в питательных веществах, способствующих прежде всего активному росту. В этот период вес существенно увеличивается, укрепляется скелет, нарастают мышечные ткани. Наиболее важными для ребенка витаминами становятся А, D1 и D2, С и К.

Витамин А (ретинол) способствует нормальному обмену веществ, росту и развитию организма. Он нужен и для борьбы с различными инфекционными заболеваниями. Источником витамина А является морковь. Это утверждение не совсем верно. В моркови содержится провитамин А – каротин, он превращается в ретинол уже в пищеварительном тракте. Богата провитамином А и картошка, особенно сорта с желтой мякотью. Яблоки в основном поставляют железо, но и в них достаточно высоко содержание витаминов А, С и В1.

Витамины группы D отвечают за усвоение кальция. При их отсутствии у детей развивается рахит – заболевание, при котором наблюдаются размягчение костной ткани, искривление конечностей и грудной клетки, наросты на черепе. Кроме того, дефицит витамина D приводит к позднему или, наоборот, преждевременному прорезанию зубов, к различным зубным заболеваниям, к их выпадению.

Прекрасный поставщик кальциферола – рыбий жир, полезный, но не очень приятный продукт. В таком случае можете всегда давать рыбий жир с вкусной булочкой. Кроме продуктов питания, источником витамина D служит и солнечный свет. Ультрафиолетовые лучи превращают холестерин в кальциферол. Чтобы содержание витамина D в организме было нормальным, летом малыш обязательно должен немного позагорать.

Аскорбиновая кислота, или витамин С, пожалуй, незаменим на любом этапе развития. Он весьма эффективно защищает человека от всех инфекционных заболеваний. В период от 1 года до 3 лет инфекции – серьезный враг малышей. Кроме того, витамин С способствует лучшему обмену углеводов, отвечает за

свертываемость крови.

Витамин К также хорошо влияет на состояние крови. Его дефицит ведет к повышенной кровоточивости, уменьшается способность мышечных тканей к регенерации.

На этом этапе порой развиваются многие специфические именно для этого возраста заболевания. В борьбе с ними активное участие принимают витамины В3 и В6, помогающие устранить аллергические реакции. Врачи часто назначают В6 в виде лекарственного препарата (пиридоксина гидрохлорида) при диатезе. Такое тяжелое заболевание, как полиомиелит, лечат при помощи витамина В1.

Витаминный комплекс, способствующий активному росту и нормальному функционированию глазных нервов, включает такие биологически активные вещества, как витамины А, В2, В6, С, Н, В8.

О действии витаминов А и С на ребенка уже сказано. Витамины В2 и В6 активизируют обмен веществ, особенно белков, и таким образом отвечают за рост и развитие маленького человека. В результате дефицита этих веществ могут быть поражены слизистые оболочки глаз, губ, языка, носа, ушей, приостановлен рост, нарушены процессы формирования мозга.

В плане роста высокоэффективен витамин Н (биотин). Он участвует в обмене жиров и активизирует деятельность нервной системы. Ученые установили, что при недостатке биотина рост организма может прекратиться. Иногда дефицит биотина приводит к выпадению волос и даже облысению. Сходными свойствами обладает и витамин В8.

Смена молочных зубов требует по-прежнему больших порций витамина D. В этом возрасте продолжается и формирование костных тканей, поэтому важно правильное регулирование фосфора и кальция.

Достаточно распространена у детей болезнь Боткина. Ее последствия устраняются усиленным потреблением витамина К, который регулирует функцию печени и способствует лучшей свертываемости крови.

Распределение витаминов в питании школьника должно быть очень продуманным. Прежде всего в его рацион нужно включить витаминный комплекс, способствующий восстановлению сил после больших физических и умственных нагрузок. В этот комплекс входят все те же основные биологически активные вещества: витамины А, В1, С, Р.

В школе очень сильно возрастает нагрузка на глаза: дети читают, пишут, готовят домашние задания. Более того, сейчас подрастающее поколение много времени проводит за мониторами

компьютеров. Витамины А, В1, В2, В6 способствуют укреплению глазных мышц и лучшей работе зрительного нерва.

Но если витамин А, а также каротин (провитамин А) в большей степени предохраняют от куриной слепоты, В1 и В6 влияют на состояние слизистой оболочки глаз, то витамин В2 способствует именно остроте зрения. В2 (рибофлавин) назначается при конъюнктивитах и помутнении роговицы глаз, иногда его применяют в виде глазных капель, которые помогают снять усталость от чрезмерного зрительного напряжения. Рибофлавин является высокоэффективным средством для улучшения зрения и профилактики дальтонизма. Его часто используют при повышенных нагрузках на глаза. Источником витамина В2 служат молоко и молочные продукты.

В качестве регулятора деятельности сердечно-сосудистой и нервной систем выступает витамин В1. Он способствует усвоению глюкозы, без которой нормальное функционирование сердца просто невозможно. Витамин РР помогает укреплять стенки сосудов, имеет свойство расширять просветы капилляров.

В этом возрасте активно развивается половая функция. Витамин Е (токоферол) назначается врачами при нестабильности менструального цикла, что нередко наблюдается у девочек-подростков. Токоферол отвечает за выработку гормонов, развитие детородной функции. Кроме того, витамин Е хорошо действует при мышечной дистрофии, в том числе положительно влияет на работу сердечной мышцы.

В нижеприведенной таблице указаны оптимальные нормы потребления витаминов в юношеском, зрелом и преклонном возрасте. Помните, что после 15-16-летнего рубежа все процессы в организме обладают гораздо большей индивидуальностью, чем в детстве. Если все 5-летние или 10-летние дети в основном имеют одинаковые возрастные особенности и развиваются с более или менее одинаковой скоростью, то позже эта закономерность нарушается. У некоторых людей жизненные процессы начинают сворачиваться очень постепенно, такие индивидуумы на долгие годы сохраняют бодрость и здоровье. Другие же стареют стремительно. Поэтому приведенные в таблице возрастные разграничения должны рассматриваться достаточно условно. В наибольшей степени это касается границы, отделяющей зрелый возраст от преклонного.

Уже не раз упоминавшийся витамин В1 (рибовит) поможет справиться с перегрузками на органы зрения. От него также зависят белковый, углеводный и жировой обмен. Нарушения, связанные с обменом веществ, могут возникнуть в любом возрасте. Достаточно высоко содержание рибовита не только в

мясе, но и в крупах, особенно в овсяных хлопьях, хлебе (ржаном или грубого помола).

Витамин С – своего рода универсальный, отвечающий практически за все функции. В случаях повышенной умственной и физической нагрузки резко возрастает потребность именно в нем.

В этом возрасте по-прежнему важны витамины А и Е. Витамин А, помимо уже перечисленных функций, способствует нормальному состоянию кожных покровов. У молодых людей в возрасте от 16 до 25 кожа часто становится проблемой номер один: у одних она шелушится от сухости, у других лоснится от жира. Поэтому витамин А должен постоянно поступать в организм в необходимых количествах. Витамин Е способствует отложению витамина А в печени, нормализует белковый, жировой и минеральный обмены.

Для нормального функционирования витамины по-прежнему очень важны. В возрасте от 25 до 50 нередки нарушения кроветворения, проблемы, связанные с избытком холестерина. Порой именно в этот период развиваются болезни невралгического происхождения.

С проблемами кроветворения успешно справляются витамины В12 (цианкобаламин) и Вс (фолиевая кислота). Они действуют в содружестве, так как один дополняет функции другого. Витамин В12 обеспечивает нормальное созревание эритроцитов и стимулирует процесс кроветворения в костном мозге. Кроме того, он благотворно влияет на работу сердечной мышцы и щитовидную железу. Вс (в некоторых источниках этот витамин еще называют В9) играет важную роль в предупреждении ожирения печени и атеросклероза.

Источником витамина В12 служит не только животная пища, но и растительная, например свекла. В этом продукте очень велико содержание кобальта, который используется микрофлорой кишечника для синтеза цианкобаламина.

Такие витамины, как В3 и В15, ответственны за выведение из организма различных ядовитых веществ. Они регулируют функции печени и надпочечников. Препараты, содержащие эти вещества, назначают при отравлении алкоголем или наркотическими средствами. В3 и В15 присутствуют в таких продуктах, как зеленый горошек, яйца, говяжья печень и почки.

Витамин Е (токоферол) очень важен для нормального функционирования половой сферы. Уже упоминалась его способность положительно влиять на менструальный цикл женщины. Но и для мужчин он является одним из самых необходимых. Токоферол ответственен за потенцию.

Потребность беременной женщины в витаминах резко

возрастает. Многие физиологические процессы перестраиваются, подчиняясь необходимости вынашивать плод. Для правильного протекания таких процессов требуются дополнительные порции биологически активных веществ.

Как видно из приведенной таблицы, в рационе беременных женщин должны содержаться практически все витамины, но присутствие некоторых из них особенно важно.

Так, витамин B3 является одним из самых действенных помощников в борьбе с токсикозом. Он снимает аллергические реакции, регулирует функции надпочечников и щитовидной железы. B3 способствует выведению из организма лишней влаги, а ведь отечность – серьезная проблема для многих беременных. Он также хорошо влияет на кожу, избавляет от дерматита. Беременной женщине необходимо очищать свой организм от шлаков, нейтрализовывать последствия употребления лекарств. В этих случаях витамин B3 помогает весьма эффективно: он обезвреживает многие вредные вещества, скапливающиеся в печени.

Витамин B6 играет большую роль в регулировании правильного обмена веществ. Он также помогает устранить симптомы токсикоза у беременных женщин, справиться с бессонницей либо, наоборот, с сонливостью. B6 важен и для нормального функционирования нервной системы. В витаминах B3 и B6 женщина нуждается прежде всего на ранней стадии беременности.

Еще один витамин группы B – Bc (B9, или фолиевая кислота). Недостаток его влечет за собой нарушения нормального кроветворения. В организме беременных женщин часто возникает дефицит фолиевой кислоты и, как следствие, развивается малокровие. Для этого в пищу время от времени нужно употреблять печень и свежую зелень петрушки.

Чтобы у будущего ребенка правильно сформировался скелет, беременной следует употреблять в пищу больше продуктов, содержащих витамины D1 и D2.

Организму беременной токоферол совершенно необходим, он помогает сохранить плод. Витамин E назначается врачами в случаях, когда существует реальная угроза самопроизвольного аборта или когда предыдущие беременности уже заканчивались выкидышами. Кормящей матери витамин E также необходим – он помогает восстановить менструальный цикл после родов. Много токоферола содержится в растительных маслах, прежде всего в соевом и хлопковом.

Наличие в рационе витамина K особенно важно на последних стадиях беременности. Он участвует в свертывании крови,

предупреждает разного рода кровотечения, в том числе носовые, геморроидальные и прочие кровотечения у новорожденных.

Замыкает витаминный комплекс для беременных и кормящих женщин, разумеется, витамин С. Без него любой человек ослабевает, у него снижается иммунитет, возрастает вероятность различных инфекционных заболеваний.

С возрастом многие жизненно важные функции нашего организма нарушаются, возникают различные болезни. После 50 лет (у кого-то раньше, у кого-то позже) меняется гормональный фон, замедляется скорость процессов жизнедеятельности. Поэтому людям, перешагнувшим 50-летний рубеж, нужно перестраивать систему питания, отказываясь от одних продуктов в пользу других, и, соответственно, менять и количество потребляемых витаминов.

С этой точки зрения трудно переоценить значение витамина В1. При дефиците тиамина может произойти инсульт – внезапное нарушение деятельности центральной нервной системы (ЦНС), так как именно В1 в наибольшей степени влияет на ее нормальное функционирование. Тиамин отвечает за обмен углеводов, которые необходимы для работы ЦНС.

В преклонном возрасте важно не допустить переизбытка в организме витамина А. Поскольку этот витамин имеет свойство накапливаться, его излишки могут вызвать такие симптомы, как шелушение кожи, чрезмерную сонливость.

Атеросклероз, наступающий вследствие отложения холестерина на стенках сосудов, так же эффективно поддается лечению витаминами В6 и В15. Они способствуют выведению из организма излишков жира, помогают растворять холестерин.

В13 – достаточно редкий витамин, встречающийся в молоке, молочных продуктах, печени, дрожжах. Он очень полезен людям преклонного возраста, так как эффективно растворяет холестерин.

Сходную функцию выполняет и витамин F, его дефицит приводит к появлению тромбоза. Витамин F переводит холестерин в растворимую форму – только так он может быть выведен из организма.

Витамин РР (никотиновая кислота) также весьма полезен для профилактики и лечения заболеваний сосудов. РР обладает сосудорасширяющим действием, питает клетки тканей водородом.

В качестве профилактики болезней, связанных с избытком холестерина, при гастритах и язвенной болезни хорошо помогает редька. Она прекрасно влияет на пищеварительную функцию, стимулируя выделение желудочного сока и активизируя

кровообращение в стенках желудка и кишечника. В этом таком простом и распространенном продукте питания очень высока концентрация витаминов С и В1, активно влияющих на жизненный тонус человека.

Ко всему вышесказанному об атеросклерозе остается добавить, что после 50 лет следует быть очень осторожным с потреблением препаратов, в которых высоко содержание витамина D. Это, например, кальциферол, эргокальциферол (витамины D2), а также оксидевит (витамин D3). Дело в том, что эти вещества обладают токсичным действием и имеют свойство накапливаться в организме. Они могут оседать на стенках сосудов, образуя так называемые атеросклеротические бляшки.

Витамин U является противоязвенным фактором. Он содержится в овощах, прежде всего в капусте и картофеле. С его помощью прекрасно излечиваются язва желудка и двенадцатиперстной кишки.

Кстати, обычная белокочанная капуста содержит множество полезнейших веществ. Здесь и ценные витамины группы В: В1, В2, В3, и витамины Р, РР, К, и, конечно, U. Кроме того, в капусте довольно много и витамина С.

Болезни печени приводят к тому, что в организме накапливаются яды, нарушается функция кроветворения. За нормальную работу этого важного для жизнедеятельности органа в большой степени отвечает витамин В4. Холин, как его еще называют, предупреждает ожирение печени и отвечает за нормальную выработку крови. В4 способствует выведению ядов, избавляет нас от токсичных веществ.

В комплекс витаминов, успешно противостоящих различным болезням печени, также входят В15, В6, В13 и витамин F.

Завершает наш перечень витаминов, наиболее важных в преклонном возрасте, токоферол, или витамин Е. Мы уже неоднократно говорили о его полезных свойствах. Токоферол нормализует окислительные процессы, что также очень важно для пожилых людей.

ГЛАВА 5. ВИТАМИНЫ ПОМОГАЮТ В БОРЬБЕ С НЕДУГАМИ

Всем очень хорошо известно, что недостаток витаминов ослабляет защитные функции организма, понижает его устойчивость к действиям различных неблагоприятных факторов окружающей среды: понижению и повышению температуры, резкой смене климата и др.

На самочувствие человека влияет абсолютно все: загрязненная окружающая среда, неправильный режим дня, несбалансированное питание, стрессы. Повышенные умственные и физические нагрузки влекут за собой перерасход витаминов, что неизбежно приводит к серьезным болезням.

Нет смысла в постоянном приеме антибиотиков, подрывающих работу нашего организма и ослабляющих его. Не подумайте только, что мы призываем к полной отмене лекарств. Ничего подобного: ведь некоторые болезни просто невозможно вылечить без лекарственных препаратов, полученных в химической лаборатории усилиями ученых. Но не стоит ими злоупотреблять.

Мир растений не прочь помочь нам в исцелении многочисленных недугов, начиная от слабости, заканчивая различными серьезными заболеваниями. Многочисленные продукты животного происхождения – наши верные помощники в борьбе с проблемами щитовидной железы, истощением после длительной болезни и многими другими заболеваниями.

Каждый из вышеперечисленных витаминов способствует лечению и профилактике многих болезней, усиливает различные защитные реакции организма при неблагоприятных воздействиях окружающей среды. А в случае заболевания способствует более легкому протеканию болезни и скорому выздоровлению.

Ученые установили, что у тех, кто регулярно и в достаточном количестве получает витамины, реже встречаются такие весьма распространенные инфекционные заболевания, как грипп, катары верхних дыхательных путей, ангина и другие. Не менее важно правильно сбалансировать пищевой рацион.

Человек, получающий с пищей недостаточное количество необходимых ему элементов, постоянно жалуется на быструю утомляемость, слабость, пониженную работоспособность. Однако это не так страшно, про сравнению с понижением сопротивляемости к различным инфекционным заболеваниям (особенно у детей).

Поэтому современная медицина требует обязательного включения витаминов в лечебное питание пациентов при всех видах заболеваний. При продолжительном лечении какой-либо болезни необходимо сбалансированное включение наиболее полного комплекса.

Однако, применяя витамины с лечебной целью, следует помнить, что больному человеку требуется их доза, значительно превышающая суточную. В терапевтических целях витамины используются при лечении различных заболеваний, не связанных с витаминной недостаточностью.

Применение ряда витаминов (например, B1, PP, B12, B15, C и т. д.) способствует ослаблению токсичных последствий ряда медикаментов (сердечных средств – гликозидов) и повышает эффективность некоторых лекарственных средств (антибиотиков, сульфаниламидов и др.). А бета-каротин (вещество, наделяющее лечебными свойствами облепиху, морковь, абрикосы и другие ягоды, фрукты и овощи) – основной природный источник витамина А – обладает способностью защищать организм человека от радиации, солнечного и электромагнитного излучений, загазованности.

Рассмотрим ряд самых распространенных заболеваний и постараемся выяснить, какие же витамины, содержащиеся в продуктах питания и витаминных препаратах, помогут нам их преодолеть.

Сердечно-сосудистые заболевания

Сердечно-сосудистые заболевания – явление достаточно распространенное, особенно в наше суматошное время. От тахикардии, брадикардии, аритмии сердечных сокращений, гипертонии или гипотонии, инфаркта, к сожалению, никто не застрахован.

Многие известные человеку витамины способны нормализовать углеводный и солевой обмен, а также улучшить капиллярное кровообращение. Именно в нарушении этих естественных процессов кроются главные причины основных сердечно-сосудистых заболеваний. Начать лечение следует с диет, правильно комбинируя фруктовые и овощные блюда, молоко и молочные продукты, в которых в том или ином количестве присутствуют все известные человеку витамины.

Атеросклероз

Эта неприятная болезнь встречается, как правило, у людей пожилого возраста и характеризуется уплотнением артериальной

стенки за счет разрастания соединительной ткани и сужением просвета сосудов и нарушением кровоснабжения.

Совсем излечить атеросклероз нельзя, но задержать его развитие можно при помощи медикаментозных средств, а также поливитаминных диет. Людям, страдающим атеросклерозом, можно порекомендовать диеты, содержащие пониженное количество углеводов и крахмалистых веществ. Предпочтение необходимо отдать белковым продуктам, в состав которых входят витамины А, В1, В2, С, D, РР).

Особенно важно включить в свой пищевой рацион небольшое количество яблок (каротин, В1, С), груш (А, В1, С), винограда (А, В1, В2, С), клубнику (С, каротин, В1), арбузы (А, В1, В2, С, РР) и лимоны (А, В1, В2, С, Р). Благодаря содержанию в пище этих витаминов повышается эластичность стенок кровеносных сосудов и снижается вероятность рецидивов.

При атеросклерозе рекомендуются баклажаны, содержащие витамины С, группы В, а также каротин. Благодаря им снижается уровень холестерина в крови, стенках сосудов, увеличивается выведение из организма лишней кислоты.

Рекомендуется выпивать натощак сок сырой картошки (В1, В2, С, РР), предварительно вымытой и натертой на терке вместе с шелухой. Выжатый сок вместе с осадком необходимо пить, чтобы предупредить уплотнение артериальной стенки. Укрепляют сердечную мышцу орехи (С, В1, каротин), изюм (А, В1, В2, С), сыр (В2, В3, В6, А, D и Е). Для одного приема требуется 30 г грецких орехов, по 20 г сыра и изюма ежедневно. При атеросклерозе и других заболеваниях сердца необходимо принимать в день по 100 г творога (А, D, Р, U, каротин).

Также хорошо принимать витамин С, который размягчает утолщение стенок артерий. С той же целью принимайте настойку из чеснока (треть обычной бутылки наполните мелко порезанным чесноком, залейте до краев спиртом или водкой и настаивайте в теплом месте в течение двух недель в закупоренном состоянии) один раз в день перед обедом, начав курс лечения с двух капель и постепенно доведя их количество до 25. Перерыв в лечении составляет 2 недели. Содержащиеся в чесноке вещества понижают артериальное давление, очищают сосуды от липоидных отложений, расширяют их и стимулируют сердечную деятельность.

В летнее время года рекомендуется съедать около 1,5 кг вишен (А, С, РР), чередуя их с потреблением 7–8 стаканов молока (Е, А, С, витамины группы В) в день. Необходимо включить в пищевой рацион и морскую капусту, в которой много витаминов (каротина, группы В, С) и йода.

Нередко стенки артерий уплотняются и за счет образования слишком большого жирового слоя в стенках кровеносных сосудов. Горох, в котором много витаминов В и С, помогает уменьшить этот жировой слой.

При атеросклеротических болях головы помогает вдыхание запаха свежей айвы, которую можно нарезать кружочками и разложить на подстилке из стружек. Вещества, содержащиеся в плодах айвы (витамин С, эфирные масла), хорошо снимают спазм головного мозга. Великолепным сосудоукрепляющим средством при атеросклерозе является варенье из айвы с медом (В2, В6, Н, К, С, Е). Незаменим и сок спелой хурмы (А и С) по 2–3 стакана ежедневно. Очищенные от кожуры жареные или тушеные баклажаны снижают уровень холестерина в крови.

Гипертония

Одним из самых распространенных заболеваний сердечно-сосудистой системы является гипертония – повышенное артериальное давление.

При гипертонической болезни особенно важны диеты, богатые витаминами. Данное сердечно-сосудистое заболевание требует повышенного содержания в диете аскорбиновой кислоты и витаминов группы В. Аскорбиновая кислота вместе с витамином Р оказывает положительное влияние на проницаемость капилляров и обменные процессы в сосудистой стенке, которые у больных с заболеваниями сердца нарушены. Особенно много этих витаминов в черной смородине, в черноплодной рябине, а также в зеленом чае.

Полезно обогащать свой пищевой рацион и витаминами группы В. Они содержатся в дрожжевых напитках, хлебе, в отварах из пшеничных отрубей, которые благодаря большому содержанию в них клетчатки и магния улучшают работу кишечника и тем самым способствуют выведению из организма холестерина.

Из рациона необходимо исключить вещества, возбуждающие центральную нервную систему, сердце, почки и печень: жирные мясо и рыбу, кофеин, острые приправы и пряности.

В первые дни диеты употребляйте как можно больше сырых овощей и фруктов, особенно вам подойдут помидоры, содержащие витамины А, С, В1, В2. Вообще, витамины В1 и В2 положительно влияют на функции сердечно-сосудистой системы, нормализуют работу капилляров. В2 сужает просветы в капиллярах, повышает их тонус, и ток крови приходит в норму.

В неограниченном количестве можно есть сырую морковь (для большего удобства натертую на терке), в которой так много витаминов группы В (В1, В2, В3, Вс), присутствуют витамины С, А,

РР.

При гипертонической болезни полезен мед с соком овощей (по 1 стакану соков свеклы, моркови, хрена и сок лимона смешивают с 1 стаканом меда; принимают по 1 ст. л. трижды в день до или после еды).

Хорошим средством в борьбе с данным недугом сердца и сосудов являются шиповник, черная смородина, клубника, апельсины, лимоны, яблоки, являющиеся великолепным источником аскорбиновой кислоты. Неплохо употреблять в пищу и картофель, капусту, сою, гречневую крупу, в которых в избытке содержатся витамины группы В. Летом рекомендуется использовать как можно больше свежей зелени, а зимой готовить отвары из сушеных плодов шиповника, черной смородины (С, В1, В2, каротин) и других поливитаминных средств.

Рекомендуются сухофрукты, особенно изюм, чернослив, урюк и инжир, богатые всеми перечисленными выше витаминами. Этот же набор применим не только при повышенном или пониженном давлении.

При гипертонической болезни, а также при миокардодистрофии (ослабление сердечной мышцы) больным требуется больше продуктов, содержащих витамины В15, С, провитамин А, никотиновую кислоту, а также калий.

Арбуз богат клетчаткой, фолиевой, аскорбиновой и никотиновой кислотами, витаминами группы В, благодаря которым у сердечников понижается уровень холестерина в крови.

Ягоды брусники содержат хорошее противомикробное средство – витамин С. Сок из нее – великолепное средство против гипертонии.

Растением, исключительно богатым различными витаминами, считается виноград. Он содержит калий, кальций, железо, магний, а также витамины А, С, В1 и В2. Поэтому он применяется при лечении болезней, связанных с обменом веществ и сердечно-сосудистой системой. Длительное лечение виноградным соком помогает снизить повышенное артериальное давление.

Витамины, необходимые при сердечно-сосудистых заболеваниях, связанных с повышением артериального давления, вы найдете также в вишне (А, В, С, РР), ежевике (каротин, С, витамины группы В), землянике (С, каротин, В1), капусте (А, В1, С, Р, К, В6, U), картофеле (В1, В2, С, РР), клюкве (витамин С), моркови (А, В, С, РР и др.) и других овощах и фруктах, по большей части доступных каждому.

Инсульт

При гипертонической болезни, атеросклерозе и других

сердечно-сосудистых заболеваниях может произойти острое нарушение мозгового кровообращения, называемое в медицине инсультом.

Для профилактики и лечения этого заболевания наряду с медикаментозными препаратами рекомендуется употреблять поливитаминные отвары и настойки, в состав которых входят чеснок, боярышник, шиповник, плоды смородины и многие другие, богатые витаминами, необходимыми для стимуляции деятельности сердца, повышения эластичности кровеносных сосудов. К веществам, обладающим подобным действием, относятся витамины группы B, PP, E, D.

Инфаркт миокарда

Людям, перенесшим инфаркт, необходимы морские продукты: креветки, мидии, кальмары, морская капуста, содержащие достаточное количество витаминов (A, B, P), много минеральных солей и белков.

Богаты аскорбиновой кислотой, каротином, витаминным комплексом B изюм, курага, картофель, урюк, чернослив, которые благотворно влияют на сократительную способность миокарда, расширяют кровеносные сосуды и усиливают выведение мочи. Орехи (каротин, C, B1), инжир (A и C), шиповник, соя, фасоль обладают способностью понижать артериальное давление, успокаивающе действовать на нервную систему и понижать уровень холестерина в крови.

Людям, перенесшим такое заболевание сердечно-сосудистой системы, как инфаркт, рекомендуется потреблять в день примерно 100–150 мг витамина C, 3–4 мг витамина B1, 15–20 мг витамина F, который повышает эластичность стенок кровеносных сосудов и тем самым уменьшает вероятность дальнейшего развития этой болезни. Незаменим и витамин F при закупорке кровеносных сосудов и поражении крови.

Сок моркови (каротин, B1, B2, C, PP, пантотеновая и фолиевая кислоты) рекомендуется принимать в первые дни после перенесенного инфаркта миокарда, при спазмах коронарных артерий. Чтобы сократить использование даукарина (экстракт из семян моркови), пьют настой из семян моркови (1 ст. л. на 1 стакан горячей воды кипятят 15 минут на водяной бане, настаивают 4 часа в термосе и через 12 часов процеживают; принимают по 1 стакану трижды в день).

Отличным сосудорасширяющим действием, снижающим артериальное давление, обладает никотиновая кислота (витамин PP). Это происходит за счет того, что витамин PP приводит в норму холестериновый и водно-солевой обмен. Продукты животного и растительного происхождения (крупы, молочные

продукты, ржаной хлеб, овощи и фрукты), регулярно поглощаемые человеком, помогают справиться с болезнями сердца и сосудов.

Молоко и молочные продукты, мед, ржаной хлеб как источники различных витаминов (Е, А, В2, холин и ряд других) тоже включаются в рацион людей, перенесших тяжелые болезни, связанные с сердечно-сосудистой системой.

Иногда при ослаблении сердечной мышцы рекомендуется мед как диетическое, питательное и поливитаминное средство (витамины группы В, Н, К, С, Е, РР, каротин). Однако при заболеваниях сердца можно употреблять его только по 1 ст. л. 1–2 раза в день, причем с молоком, творогом, фруктами и другими продуктами.

Если сердечная мышца ослаблена, сочетайте мед с продуктами, богатыми витаминами, особенно витамином С. 1 ст. л. сухих ягод шиповника залейте 2 стаканами кипятка и кипятите 10 минут, охладите и добавьте 1 ст. л. меда. Принимайте по 100 мл трижды в день.

Ишемическая болезнь сердца

В основе этого заболевания лежит нарушение кровоснабжения сердечной мышцы из-за поражения ее сосудов. Одной из главных причин ишемической болезни сердца является нервное перенапряжение. Наряду с медикаментозными препаратами рекомендуется строгое соблюдение диеты.

Диета должна состоять из продуктов, богатых витаминами D, Е, В1, В6, В15, Р, РР. Эти витамины в большом количестве содержатся в кефире (рекомендуется выпивать не менее 3,5 стакана кефира в день), в твороге (витамины группы В, D, А, С, U), меде, изюме, кураге (можно приготовить поливитаминную смесь из названных продуктов), в яблоках (не менее одного яблока в день).

Заболевания желудочно-кишечного тракта

Такого рода заболевания нередко сопровождаются потерей аппетита (при сниженной секреции желудочного сока), тошнотой и рвотой (при гастрите), вздутием живота, нарушением стула (при нарушении ферментативной функции кишечника), кровотечением (при язве желудка), болями в области желудка.

Для лечения должен быть использован такой комплекс витаминов, который способен положительно повлиять на функции органов пищеварения, укрепить перистальтику кишечника. Известно, что витамин В1 улучшает эвакуацию

содержимого желудка.

Поэтому больным желудочно-кишечными заболеваниями целесообразно потреблять витамин B1 с продуктами, богатыми им: сухими пивными или пекарскими дрожжами, ветчиной, различными крупами, мясом, молоком и изделиями из пшеничной и ржаной муки.

При хронических и острых заболеваниях кишечника, в период выздоровления, а также при сопутствующих поражениях желудка и поджелудочной железы важно сбалансировать продукты, составляющие диету.

Обычно у страдающих желудочно-кишечными заболеваниями наблюдается нарушение процессов пищеварения и всасывания пищи в тонком кишечнике, что приводит к расстройству белкового обмена. В связи с этим в диету должны включаться продукты, являющиеся не только полноценным источником белка, но и витамина B12.

Аппендицит

Данное заболевание вызвано воспалением слепой кишки и ее отростка (аппендикса). Естественно, без оперативного вмешательства аппендицит не вылечить. Однако облегчить страдания больного вполне возможно при помощи натуральных средств, богатых витаминами.

Когда пройдет тошнота, немного утихнут боли в области пупка с правой стороны, спадет температура, больному можно дать немного молока с водой.

При появлении болей рекомендуется заваривать чай из листьев ежевики и пить несколько раз в день. Полезно каждый час пить горячее молоко с тмином, который содержит в себе белок.

Газы

Переполнение или засорение желудка вызывает большое скопление газов, которые впоследствии становятся причиной головной боли, одышки, сердцебиения. Восстановить микрофлору желудочно-кишечного тракта помогут витамины группы B, аскорбиновая кислота, витамины K, A и др. Они содержатся в листьях фиалки и эвкалипта.

Для лечения этой болезни рекомендуется принимать настой аниса, возбуждающий деятельность кишечника, с таким поливитаминным продуктом, как мед (B2, B6, H, K, C, E, PP, каротин). Десертную ложку семян аниса смешивайте с десертной ложкой меда и заливайте 1 стаканом воды, тщательно размешивайте и принимайте несколько раз в день по 1–2 ст. л.

Неплохим лечебным средством является и отвар из полыни, которая содержит витамин C и различные кислоты и стимулирует

деятельность желудка и кишечника, и меда (по 1 ч. л. меда и измельченных листьев полыни на 1 стакан кипятка). Пейте по 1–2 ст. л. по утрам.

По утрам можно пить и настой подорожника, который усиливает секреторную деятельность желудка благодаря наличию в его составе каротина, аскорбиновой кислоты, витамина С и других веществ.

Гастрит

Гастрит характеризуется воспалением слизистой оболочки желудка и делится на острую и хроническую формы, каждая из которых требует вмешательства специалиста и сбалансированного диетического питания. Не последнюю роль в этом играют и такие витамины, как А, В, С и Е.

При остром гастрите необходимо ограничиться кашами, картофелем, сухарями, молоком и молочно-кислыми продуктами, а пищу готовьте на подсолнечном или другом растительном масле.

Страдающим хроническим гастритом в период обострения заболевания (сопровождающимся изжогой, отрыжками, тяжестью под ложечкой, вздутием живота, болями, поносом и рвотой) рекомендуется потреблять 100 мг аскорбиновой кислоты, по 4 мг витаминов В1 и В2, не менее 2 мг витамина А, 30 мг витамина Р. Диета предусматривает мясные и рыбные бульоны, овощные отвары, блюда из яиц, сливочное масло и др.

При гастрите, а также при язвенной болезни желудка применяется отвар коры и ягод калины, которая содержит витамин С. Отвар семян калины пьют при диспепсии. 1 ст. л. ягод залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 2 часа, процедите и принимайте 4 раза в день по 2 ст. л. перед едой. А вот отвар 10 г коры калины надо принимать 3 раза в день по 1 ст. л. Особенно хорошо действует отвар из коры калины при внутренних кровотечениях.

Геморрой

Это заболевание вызвано расширением вен в прямой кишке и часто является следствием малоподвижного образа жизни и постоянных запоров. Иногда узлы и шишки в венах могут воспаляться и кровоточить. Поэтому наряду с медикаментозными препаратами рекомендуется включать в пищу продукты, содержащие витамины с противовоспалительным и ранозаживляющим эффектом: А, С, Е, К и группы В. В этом случае очень полезны картофель, морская капуста, рис, морковь, мясо, рыба и особенно мед, богатые всеми вышеперечисленными витаминами.

Можно заваривать чистотел (витамины А и С): 1 ч. л. на 1

стакан кипятка, настаивайте 0,5 часа и пейте по нескольку чашек в день.

Натощак необходимо есть как можно больше спелых яблок (каротин, B1, C) и винограда (A, B1, B2, C), которые облегчают боль. А на ночь рекомендуется есть как можно больше моркови, богатой различными витаминами.

Дизентерия

При этом заболевании поражается слизистая оболочка толстых кишок. Болезнь сопровождается болями в заднем проходе, гнойными выделениями. Визит к врачу ни в коем случае нельзя откладывать. В пищу больного необходимо включать продукты, содержащие витамины группы B, A, C, E, каротин.

Необходимо включить в пищевой рацион слизистые супы из риса и ячменя, чай, белок, разведенный в 1 стакане воды. Не стоит пренебрегать и свежим творогом и сывороткой, в большом количестве содержащей вышеперечисленные витамины, морковный сок, а также настой из семян подорожника.

Запор

Нерациональное питание, как правило, приводит к затрудненному опорожнению кишечника. Во избежание всех этих трудностей включайте в свой рацион больше сырых овощей и фруктов, таких, как морковь, яблоки (яблоки к тому же обладают легким слабительным эффектом при длительных запорах), арбуз, виноград, вишня, инжир, капуста, картофель, крыжовник, грецкие орехи, персики, свекла, слива, шиповник.

Не стоит пренебрегать и простоквашей (A, B) и подсолнечным маслом (каротин), а также чаем с листом кассии. Пищу лучше готовьте на растительном масле.

Рекомендуется также делать клизмы с настоями ромашки или подорожника.

Для предупреждения и лечения запоров ешьте побольше орехов. Они нормализуют обменные и другие функции организма. Орехи содержат достаточно много растительной клетчатки.

Включение в питание больных овсяной и гречневой круп связано с тем, что они, богатые витамином B1, нормализуют работу кишечника. Рожь тоже обладает особыми свойствами, полезными для нашего кишечника. Ржаной хлеб содержит витамин B1, который играет огромную роль в углеводном обмене.

Мед как великолепное поливитаминное средство (витамины группы B, H, K, C, E) за счет большого количества сахара и органических кислот обладает некоторым раздражающим действием на слизистую желудочно-кишечного тракта и вызывает легкий слабительный эффект (хорошее средство при запорах).

Для этого рекомендуется съесть около 100 г меда в чистом виде или разбавленного кипяченой водой.

Катар желудка

Тошнота, отрыжка, вздутие живота характеризуют катар желудка. Прежде чем лечить это заболевание, необходимо очистить желудок слабительными и голодать в течение 24 часов.

В пищу необходимо включать продукты, богатые витаминами А и группы В: разваренные рисовые, овсяные и ячменные супы, молоко, пить побольше зеленого чая (С, В1, В2, К, Р) и есть как можно больше вареной свеклы.

Хорошим средством предупреждения катара является сок квашеной капусты и гречневая каша, а также настои полыни (3 раза в сутки по 1 ст. л.) и сухих цветов яблони (1 ч. л. на 1 стакан кипятка, пейте маленькими глотками в течение дня).

Колит

Если вас мучат колиты (воспалительное заболевание толстой кишки) и другие неинфекционные расстройства желудочно-кишечного тракта, поможет настойка корневища бадана, богатого различными микроэлементами, дубильными веществами. Для настойки 1 ст. л. измельченного корневища залейте 1 стаканом кипятка, варите на водяной бане в течение получаса. Потом жидкость охладите и процедите. Настойку принимайте 4 раза в день по 2 ст. л. перед едой.

Настойка из семян подорожника обладает хорошим слабительным действием, следовательно, также может использоваться при лечении колитов.

Необходима и сбалансированная диета, включающая молоко, каши, мятый вареный картофель, виноградный и морковный соки по 0,5 стакана в день.

Понос

Следствием неправильного питания, малоподвижного образа жизни или попадания в кишечник бактерий является и понос. Помимо назначенных врачом лекарств, следует принимать витамины и витаминные препараты, благотворно влияющие на микрофлору кишечника (группы В, А, С).

Рекомендуется пить настойку из полыни (витамин С) и шалфея, взятых в равных количествах, по 1–2 чашки в день.

Полезны настои трав и коры деревьев – ивы, тополя, осины, ясеня, богатых вышеназванными витаминами, всякие вяжущие (крепкий чай, кофе без молока), обволакивающие средства (рисовые отвары, черничные кисели, ячменная каша), сухари, печенье и т. п.

Язвенная болезнь желудка

При язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки,

когда период обострения уже миновал, рекомендуется соблюдать диету с включением витаминов А – 2 мг, В1 – 4 мг, В2 – 4 мг, РР – 30 мг, С – 100 мг.

Диета должна включать такие поливитаминные средства, как отвар шиповника, свежевыжатые морковный и капустный соки, сладкие фруктово-ягодные соки, спелые ягоды и фрукты (за исключением кислых), отвары из пшеничных отрубей и овса, а также мед, который оказывает стягивающее действие на язву и способствует ее скорейшему заживлению.

Полезен при лечении язвенной болезни и отвар коры и ягод калины (см. Гастрит).

Простудные заболевания и заболевания дыхательных путей

С наступлением холодного времени года ко всем нашим тяготам прибавляются еще и простудные заболевания: грипп, ангина, бронхит, воспаление легких и др.

В последнее время исследования, проведенные учеными-медиками, сделали доступными применение многочисленных антибиотиков. Благодаря этому значительно снизились случаи смертности от воспаления легких, гриппа, хотя увеличилось число хронических заболеваний дыхательных путей. Мы абсолютно забываем или же просто недооцениваем факт существования всевозможных лечебно-профилактических мероприятий.

В число таких мероприятий обязательно входит применение витаминов в качестве лечебно-профилактических средств. Действие витаминов направлено как раз на стимуляцию иммунитета (состояние невосприимчивости организма к инфекционному заболеванию), повышение сопротивляемости организма как внешним, так и внутренним болезнетворным факторам.

Жаропонижающим, противовоспалительным, антисептическим, отхаркивающим действием обладают многие витамины. Это в первую очередь незаменимая аскорбиновая кислота, витамины А и Е.

Веторон также хорошее средство в борьбе с гриппом. Вообще, витамин С, являясь природным защитником нашей иммунной системы, разрушается под действием никотина. Если вы курите, значит, в холодное время года рискуете подхватить какое-нибудь простудное заболевание. Чтобы избежать этой неприятности, выпивайте ежедневно по 1 стакану минеральной воды, смешанной с лимонным соком и таблеткой витамина С.

Ангина

При воспалении миндалин, до того как поднимется температура, необходимо полоскать горло соком красной свеклы, богатой витаминами противовоспалительного действия (А, С, Р).

Чтобы снять боль в горле, ешьте по одному лимону (А, В, С, Р) в день. Очень хорошо задерживают развитие воспалительного процесса свежие листья капусты (А, В, С, Р, К), которыми нужно обворачивать шею фиксировать полотенцем или салфеткой (меняйте каждые 2 часа).

Бронхиальная астма

Данное заболевание выражается в стесненном дыхании, кашле с мокротами и болях в грудной клетке. Помимо антибиотиков, полезны витаминные препараты и натуральные поливитаминные средства, такие, как вареный картофель (дышите над паром размятого картофеля, закрывшись с головой, что облегчает дыхание).

Постоянно пейте горячий чай из ягод брусники (А, С), после которого ложитесь в постель и хорошенько укутывайтесь.

Каждый день пейте отвар из листьев крапивы (каротин, С, В2, К) из расчета 1 ч. л. на 1 стакан кипятка.

Больные бронхиальной астмой должны питаться в основном молочными продуктами, особенно сывороткой, которая помогает разжижению мокроты.

Инжир (винная ягода, смоква, фига) очень полезен при бронхиальной астме и считается весьма эффективным противовоспалительным средством.

Бронхит

Это заболевание является следствием простуды и сопровождается болью в горле и кашлем.

Прежде всего больному дайте пропотеть, в чем помогут отвары сухой малины, липового цвета или имбиря с медом, которые в том или ином количестве содержат все витамины.

На ночь давайте больному горячее молоко с медом и маслом, предварительно прокипятив мед во избежание усиления кашля (горячее молоко смешайте с 2 ст. л. пчелиного меда и 100 г сливочного масла).

Воспаление легких

Это заболевание сопровождается сильным кашлем, высокой температурой и болью в горле. При лечении вы должны принимать витамины и витаминные препараты, содержащие А, С, Р, Е группы В. Их вы найдете в лимоне, малине и клюкве, сок которых дают больным для понижения температуры, в липовом цвете (его настой – хорошее жаропонижающее).

Грипп

Грипп начинается с легкого насморка, а завершается высокой температурой и болью в горле, нередко отягощенной сильным кашлем. Помимо лекарственных препаратов, воспользуйтесь для лечения этой болезни старыми рецептами, в состав которых входят продукты, содержащие максимум витаминов группы В, А, С, Е, Р. К ним относятся прежде всего мед, малина, лимон, инжир, горячее молоко с медом и маслом, потогонные травы: шалфей, липовый цвет и т. п.

В течение нескольких дней на ночь пейте горячий настой из лука и молока (среднюю луковицу натрите на терке, залейте бутылкой кипящего молока и настаивай 20 минут в тепле: пейте по 0,5 бутылки). Грипп не даст никаких осложнений.

Кашель

При простудном кашле и хрипоте великолепное целебное действие оказывает яблочный чай (отвар или водный настой яблок). Для его приготовления 4 неочищенных свежих яблока нарежьте и положите в закрытую посуду, залейте 1 л воды и кипятите 15 минут. Через 4 часа можете принимать яблочный чай несколько раз в день.

Если вас мучит кашель, сопровождающийся еще и кровохарканьем, непременно пейте настой из подорожника. Это растение содержит каротин, витамины С и К, лимонную кислоту. Настой готовится так: 1 ст. л. сухих листьев подорожника залейте 1 стаканом кипятка и настаивайте примерно два часа. Затем процедите и пейте отвар 4 раза в день по 1 ст. л. за полчаса до еды.

Еловые шишки как поливитаминное средство полезны при кашле. 1 стакан свежих зеленых шишек прокрутите через мясорубку, затем смешайте с 0,5 стакана спирта и настаивайте в холодном месте в течение недели. Готовую настойку принимайте по 1 ст. л. перед сном.

Коклюш

Коклюш главным образом сопровождается сильным жаром и кашлем, ослабить который можно, если вдыхать ароматы чеснока. Также можно давать пить по 1 ч. л. масла с прокипяченным медом.

При коклюше, простуде, сухом кашле в народной медицине инжир (богатый витаминами А и С, железом и кальцием) употребляют с молоком. Для этого 4–5 сушеных инжира распаривают в 1 стакане молока, затем растирают. Полученную смесь принимают по 0,5 стакана 3 раза в день, но обязательно в теплом виде.

Изюм без косточек, так называемый кишмиш, рекомендуется для лечения коклюша благодаря богатому содержанию в нем

калия, витаминов А, С и группы В.

Восстановление организма после длительного приема антибиотиков и перенесенных заболеваний

Наш организм, и без того достаточно ослабленный после перенесенной болезни, оказывается на грани токсического отравления после длительного приема лекарственных средств, полученных лабораторным путем. Возникает естественный вопрос: как нейтрализовать или хотя бы ослабить отрицательное действие антибиотиков? Ответ может быть только один: срочно начинайте питаться разнообразными натуральными продуктами с большим объемом витаминов и минеральных веществ.

Чаще всего обильное и длительное употребление антибиотиков сказывается в первую очередь на состоянии желудочно-кишечного тракта. Прием медикаментозных средств убивает не только болезнетворные микробы, но и пагубен для здоровой кишечной среды. Чтобы как-то поправить сложившуюся ситуацию, необходимо «заселить» желудочно-кишечный тракт здоровыми микробами. Такие микробы называют бифидобактериями. Это вид молочнокислых бактерий, составляющих примерно 80–90 % нормальной кишечной флоры. Они обладают способностью подавлять развитие гнилостных и болезнетворных микробов.

Бифидобактерии входят в состав натуральных кисломолочных продуктов, таких, как простокваша, творог, сметана, кефир, йогурт, ряженка. К тому же в этих продуктах много витаминов: В2 и других из группы В, ретинола (витамин А), липоевой кислоты.

После перенесенных тяжелых болезней можно также использовать пшеницу. Отвар пшеничных зерен действует общеукрепляюще, способен восстановить подорванные болезнью силы. Отвар приготовить несложно. 1 ст. л. зерен пшеницы залейте 1 стаканом кипятка и варите на водяной бане полчаса. Затем жидкость настаивайте в течение суток, процедите и принимайте по 2 ст. л. несколько раз в день.

Хорошим общеукрепляющим эффектом отличаются помидоры, являющиеся хорошим поливитаминным средством. Витамины А, С, В1 и В2, содержащиеся в них, помогают растворить токсичные соединения, осевшие в желудочно-кишечном тракте. Благотворное действие томатного сока только увеличится, если принимать его натощак.

Из ягод крыжовника готовят высококачественные компоты,

очень полезные в так называемый выздоровительный период после какого-либо перенесенного заболевания. Богатый витаминами С и А, крыжовник является хорошим витаминным средством, усиливающим деятельность желудочно-кишечного тракта. Данный отвар рекомендуем принимать четыре раза в день: 1 ст. л. ягод заливайте 1 стаканом кипятка и в течение 10 минут кипятите. В готовый остывший отвар можете добавить по вкусу сахар и пейте.

Водный настой шиповника действует общеукрепляюще и способен повышать сопротивляемость организма микробам. Применяется настой шиповника не только при весеннем авитаминозе, но и при общем упадке сил и слабости после изнурительных болезней.

1 ст. л. плодов шиповника залейте 2 стаканами кипятка и 10 минут кипятите в закрытой эмалированной посуде. Затем жидкость настаивайте сутки, ягоды отожмите, отвар процедите и принимайте несколько раз в день по 0,5 стакана перед едой.

Тот же отвар можете приготовить быстрее и проще. Для этого 2 ст. л. промытых сухих ягод положите в термос, залейте 1 стаканом кипятка и настаивайте в течение 12 часов. Как и в предыдущем случае, отожмите, процедите и готовый напиток принимайте ежедневно по 0,5 стакана.

Нередко для нейтрализации вредного воздействия антибиотиков на организм применяют витаминные сборы, в которые входит несколько компонентов. Например, заваривают чай из ягод шиповника и черной смородины (в ней содержится много витаминов С, А, D, В1). В другом случае шиповник заваривают с малиной, богатой витаминами группы В, каротином и аскорбиновой кислотой. Можно плоды шиповника заваривать и с ягодами брусники (содержащей витамины А, С). Во всех этих случаях берите по 1 ст. л. каждого из растений и заваривайте в течение суток в закрытой посуде.

К бруснике и шиповнику можно добавить листья крапивы, в которых содержатся витамины С, К, В2 и различные каротиноиды. Только на этот раз стаканом кипятка заливайте по 3 ст. л. шиповника и листьев крапивы и 1 ст. л. ягод брусники. Отвар настаивайте сутки, потом процеживайте и пейте, как чай, несколько раз в день.

Для достижения большего эффекта к витаминному сбору из шиповника и крапивы добавляют ягоды черной смородины и корнеплоды моркови (морковь содержит витамины А, В1, В2, аскорбиновую, фолиевую и пантотеновую кислоты). Эта богатая витаминами настойка включает по 3 ст. л. шиповника, крапивы и измельченной моркови и 1 ст. л. ягод черной смородины.

Все компоненты витаминных сборов благотворно воздействуют на организм, ослабленный длительным приемом антибиотиков, восстанавливают нарушенную микрофлору кишечника и в целом укрепляют силы больного.

В состав витаминных сборов входит и рябина, в которой содержится большое количество различных кислот (лимонная, яблочная, винная, сорбиновая), витамины С и Р. Для достижения наибольшего эффекта рябину настаивают вместе с шиповником либо с сухими листьями крапивы. Отвар с шиповником готовят следующим образом: по 0,5 ст. л. рябины и шиповника залейте 2 стаканами кипятка и в течение 10 минут кипятите. Затем отвар настаивайте сутки в закрытой посуде. Через сутки процеженный отвар принимайте по 1/4 стакана несколько раз в день.

Когда рябину настаивают с листьями крапивы, пропорции несколько увеличиваются. Так, 3 ст. л. сухих листьев крапивы и 7 ст. л. рябины смешайте, залейте 2 стаканами кипятка и 10 минут кипятите на водяной бане в закрытой посуде. Затем жидкость снимите с огня, настаивайте сутки, процедите и принимайте несколько раз в день по 0,5 стакана как поливитаминный чай, в который можно добавить сахар.

Травмы и переломы

Особое питание требуется и в период выздоровления после травм костей. Оно должно помочь организму восстановиться после болезни. Для укрепления костной ткани требуется немало минеральных веществ, микроэлементов и т. п. Больному понадобятся бета-каротин (25 000 м. е.), аскорбиновая кислота (примерно 2–5 г), витамины D (400–600 мг) и Е (400–800 м. е.). Этот комплекс обладает великолепной восстановительной способностью. А витамин D, необходимый для нормального кальциевого обмена, содержится не только в продуктах питания (жирной рыбе, печени и яичном желтке), но и синтезируется в организме под действием солнечных лучей.

Зеленые листовые овощи, бобовые культуры, молочные продукты – лучшие источники витаминов, а также цинка, кальция и магния, столь необходимых при формировании костей, особенно после всевозможных переломов.

Кожные заболевания

Кожа, являясь наружным покровом человеческого тела, защищает наш организм от внешних воздействий, принимает участие в осязании, обмене веществ, выведении вредных веществ наружу. Кроме того, кожа – это первый внешний показатель

нашего внутреннего здоровья.

Самой главной причиной кожных заболеваний является неправильное питание, в котором неравномерно распределены витамины, углеводы, жиры, белки и т. п. Особое внимание следует уделить кислотно-щелочному балансу. Фрукты, овощи, молоко относятся к щелочеобразующим продуктам. Мясо, рыба, яйца, крупы являются кислотообразующими.

Если в организме повышается кислотность, в первую очередь на это реагирует всевозможными раздражениями кожа, увеличивается ее склонность к воспалительным заболеваниям.

Проявления неправильного питания не обнаруживаются тотчас же, а накапливаются в организме в течение многих месяцев и даже лет. А затем совершенно «неожиданно» дают о себе знать. Ускорить этот процесс помогают половое созревание подростков, большие физические нагрузки, беременность. Отсюда всевозможные высыпания на коже: угревая сыпь, дерматиты, перхоть, бородавки, очаговое шелушение, расслоение или ломкость ногтей, чрезмерное выпадение волос и тому подобное.

Большинство заболеваний кожи связаны с тем, что человеческому организму недостает ряда витаминов, таких, как С, А, Р, РР и группы В. Продукты, в которых они присутствуют, помогут человеку преодолеть зудящие дерматозы, себорею, постоянные трещинки на коже, грибковые наросты на ногтях и другие неприятные недуги.

Такого рода болезни следует лечить как лекарственными препаратами, так и наружными «подручными» средствами. Не следует забывать и о соответствующей диете, без которой не обойтись. Из еды необходимо исключить острую, сильно соленую, жирную пищу (особенно свиной жир и сало), алкоголь, какао. Рекомендуется ограничить себя и в сладостях.

Отдайте предпочтение натуральным продуктам: овощам и свежим фруктам, крупам, молоку и молочным продуктам, а также нежирному мясу и рыбе, яйцам и др. Не злоупотребляйте такими напитками, как кофе или крепкий чай (за исключением витаминного). Лучше замените их минеральной водой.

Хорошим средством в борьбе с кожными заболеваниями является витамин С. Его достаточное потребление помогает формированию здоровой коллагеновой ткани, защищающей кожные покровы и находящиеся под ними кровеносные сосуды от повреждений. Мази, содержащие аскорбиновую кислоту, благодаря своей кислотности при наружном использовании губительно действуют на вирусы, вызывающие бородавки и другие заболевания.

При некоторых кожных заболеваниях народная медицина с

давних пор использует мед. Для лечения нарывов, например, к ранам прикладывают мед, смешанный с мукой. Научная медицина располагает сведениями о благотворном действии медовых мазей, используемых при лечении туберкулеза кожи. Нередко его используют для умывания при чешуйчатых кожных сыпях.

Бородавки

Бородавки – это утолщенные сосочки кожи, покрытые разросшимися клетками ее верхнего слоя. Есть много средств для их удаления, в том числе и натуральных, содержащих большое количество тех или иных витаминов. Это прежде всего витамины группы В, С, Е, К.

Вышеперечисленные витамины вы найдете в чесноке, который нарезают, смешивают со свиным топленым салом, наносят на бородавку и завязывают бинтом. Повязку рекомендуется менять каждый день.

Ежедневно можно натирать бородавку таким поливитаминным средством, как свежее яблоко, только обязательно кислых сортов. Бородавка постепенно исчезнет.

При лечении бородавок можно использовать и смесь сырого картофеля (Е, В1, В2, В6, В12, К, РР, Р, С), репчатого лука (А, В1, В2, РР) и сока алоэ (равное количество натертого картофеля, сока лука и алоэ перемешайте, положите на бородавку и заклейте пластырем на 3 дня).

Корь

Одно из проявлений данной болезни – появление на коже красных неровных пятен. Через некоторое время кожа начинает шелушиться.

Когда начинается шелушение, больному необходимо принимать теплые ванны не выше 35 0С с добавлением настоя из отрубей, которые содержат витамины С, А и Е, способствующие облегчению шелушения.

Если при кори высыпание идет медленно, необходимо сделать настой из сушеных цветов анютиных глазок (каротин и витамин С) и пить его во избежание распространения сыпи на внутренние органы.

Крапивница

Мелкую красную сыпь можно вылечить, если перейти на какое-то время исключительно на растительную пищу, в которой много различных витаминов, благотворно действующих на кожные покровы: А, группы В, К, Е, С.

При обильной сыпи протирайте тело миндальным маслом с ментолом, а также соком свежих помидоров. Если крапивница является следствием нервного перенапряжения, используйте

экстракт валерианы.

Мозоли

Для уничтожения мозолей существует много средств.

Можно натирать мозоли чесноком, а также прикладывайте по вечерам на мозоль разрезанный вдоль лист алоэ либо сырое мясо, а потом привязывайте. Витамины и другие вещества, содержащиеся в этих лечебных средствах, размягчат мозоль, и утром ее можно будет легко удалить.

Ожоги

В теплое время года, чаще всего летом, наши кожные покровы подвергаются солнечным ожогам. Чтобы облегчить страдания, воспользуйтесь огуречным соком или простоквашей. Неплохо использовать сметану. Присутствующие в них витамины и масла смягчат кожу и уменьшат жжение. Хорошим лечебным эффектом обладают и различные растительные масла, особенно подсолнечное. Именно в состав растительных масел входит витамин Е, который ускоряет процесс заживления ожогов и предотвращает такое остаточное явление, как шрамы.

Великолепно помогает при солнечных ожогах парааминобензойная кислота, входящая в состав пшеничных зародышей, рисовых отрубей и дрожжей. Содержится она и в молоке, а также в грибах, шпинате и т. п.

При лечении солнечных и бытовых ожогов можно применять ретинол (витамин А). Им богаты животные жиры, молоко, молочные продукты, яйца, мясо и др. В народной медицине в борьбе с ожогами используется кашица из свеженатертого картофеля, в котором содержится достаточное количество пантотеновой кислоты (витамин В5).

Себорея

Весьма неприятным кожным заболеванием является себорея, одним из распространенных проявлений которой считается перхоть, когда на волосистой части головы появляется обилие мелкочешуйчатых отслаивающихся частичек. Чтобы решить эту проблему, воспользуйтесь хорошим поливитаминным средством, каковым является яичный желток. Он богат витаминами комплекса В, биотином (витамин Н), витаминами D, А (ретинолом), Е, которые обладают великолепным антисептическим и противовоспалительным действием, помогают устранить различные проявления себореи.

Скорее всего, вы заметили, что в состав большинства шампуней против перхоти входят яичные протеины. А народная медицина рекомендует перед мытьем волос втирать в кожу головы яичный желток, который необходимо смыть через 5-10 минут. Проделывать эту процедуру следует в течение 2–4 недель.

Угревая сыпь

Другим проявлением себореи является угревая сыпь, не проходящая с возрастом. Кожные покровы подвергаются всевозможным высыпаниям вследствие усиленной деятельности сальных желез. Отток секреции сальных желез затрудняется вследствие закупорки пор. В результате кожное сало скапливается в порах, в нем начинают размножаться бактерии, и на поверхности возникают нагноения.

В основном угри – результат гормональных нарушений, особенно функции половых желез. Однако нередко они появляются при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

Ни в коем случае не выдавливайте угри. Воспользуйтесь лучше разнообразными масками. Маски, лосьоны, приготовленные из свежих овощей и фруктов, содержат целый комплекс витаминов и минеральных веществ. Они не только окажут лечебное воздействие, освежат вашу кожу и сделают ее эластичной, но и не навредят, если она чересчур чувствительна.

При ярко выраженном воспалении и появлении болезненных припухлостей можем порекомендовать ежедневные в течение 1–2 недель паровые маски. Для масок понадобятся ромашка, мята, шалфей, репейник. Берите по 1 ст. л. каждого из компонентов, смешивайте, заливайте 3 л воды и кипятите 5 минут. В слегка остывшей жидкости смачивайте небольшой кусок марли и накладывайте на предварительно очищенную кожу. Компрессы меняйте по мере остывания.

Если ваша кожа слишком чувствительна для процедур такого рода, замените шалфей и репейник на липу и зверобой. Берите по 1 ч. л. каждого из растений и заливайте 2 стаканами кипятка. Через час к полученной смеси добавьте 1 ч. л. глицерина.

Из зерен пшеницы, богатой различными витаминами, можно приготовить отвар для ежедневного умывания утром и вечером. Для него понадобятся две горсти пшеничных зерен, которые нужно залить 1 л воды и кипятить 20 минут. Затем отвар остудите и процедите. Такой отвар хорошо устраняет воспалительные процессы.

Жирная кожа с широкими порами – благотворная среда для появления угревой сыпи. Значит, излишний жир нужно своевременно с кожи удалять. Особенно хороша огуречная маска. Она содержит клетчатку, соли калия, а также витамины А, В1 и С. Эти вещества обладают противомикробным и противовоспалительным действием.

Ценным косметическим средством является также морковь. Она хороша и для окислительно-восстановительных процессов, происходящих в нашем организме, и для предупреждения кожных

высыпаний. Особенно действен в этом плане морковный сок, смешанный с апельсиновым. Пейте его по утрам.

Чтобы борьба против кожных заболеваний была эффективнее, принимайте морковь. Используйте ее и в качестве лосьонов и масок. Ведь морковь, как известно, обладает антисептическим, противовоспалительным и ранозаживляющим свойствами. Она очищает ранки от гноя, уменьшает воспалительные процессы и способствует быстрому заживлению. Для этого рекомендуем протирать кожу свежеприготовленным морковным соком или же натертой на терке морковью.

Смесь из равных частей морковного, огуречного и лимонного соков способна освежить кожу, сузить расширенные поры и вылечить гнойные прыщи.

Для той же цели хороша маска из тертой моркови, смешанной с яичным желтком. Маску наносите на 20 минут и снимайте потом ватным тампоном, смоченным в горячей воде. После такой процедуры лицо ополосните холодной водой.

Можно воспользоваться маской из белокочанной капусты. Содержащиеся в капусте соли калия, натрия, кальция и магния, а также витамины С, группы В, А, Р, К, U делают ее великолепным косметическим средством. Умывание соком из капусты производите ежевечерне и систематически. Благодаря этой процедуре сужаются поры и уменьшается вероятность занесения инфекции.

Сужает поры и сок груши – ценного поливитаминного продукта, содержащего аскорбиновую кислоту, витамины А и В1. Для маски грушу натрите на терке, отожмите сок и протрите им кожу лица и шеи. По истечении 20 минут умойтесь.

Тем, у кого шелушащаяся кожа, рекомендуем фруктово-овощную маску с добавлением яичного желтка. Яичный желток богат такими витаминами, как Н (биотин), В2, D, фолиевой кислотой, холином и др. К желтку добавьте 1 ч. л. любого сока (малины, клубники, сливы, яблока, земляники). Кстати, большинство ягод и фруктов – хорошие источники витаминов. Желток разотрите с каким-либо из соков и нанесите смесь на лицо и шею. Оставьте маску на 20 минут, а затем смойте сначала теплой, потом холодной водой.

Укусы насекомых

При укусах различных насекомых, как и при небольших укусах, незаменим широко распространенный витамин С. Он встречается в составе всевозможных мазей и кремов, а также можно воспользоваться таблетками аскорбиновой кислоты. Для этого понадобится сделать смесь из толченых таблеток и нескольких капель теплой воды. Полученный раствор

используйте с помощью распылителя. Однако при раздражении кожи процедуру следует прекратить.

Зуд, краснота, припухлость от укуса комара, пчелы, осы или любого другого насекомого уменьшатся, если смазать кожу свежим соком или аптечным раствором календулы или соком лука, подорожника, свежих листьев петрушки. Зуд и жжение после укуса насекомых можно устранить, если воспользоваться лимонным соком.

Мази, применяемые наружно и приготовленные с использованием витамина Е, тоже помогают при укусах насекомых. Витамин Е обладает способностью ускорять заживление ранок и предотвращает образование шрамов.

Экземы и лишаи

Лишаи и экземы – это заболевание верхних слоев кожи, возникающее от проникновения через кожу инфекции. Избавиться от него можно, если соблюдать чистоту и применять в качестве мазей всевозможные поливитаминные средства, содержащие в первую очередь витамины А, Е, К, С противовоспалительного действия.

Спиральный красный лишай рекомендуется лечить сырой красной свеклой, натертой на терке, которую нужно привязывать к лишаю, пока он не исчезнет.

Золотушный лишай хорошо и быстро излечивается, если на него наносить смесь пчелиного меда и соли.

Хорошим средством от лишаев и экзем является лимон. Рекомендуется выпивать сок пяти лимонов в первый день, ежедневно увеличивая число лимонов на 5 штук, и довести их количество до 25. Потом проделать то же самое в обратном порядке и дойти до 5 лимонов.

Заболевания органов зрения и слуха

Рассмотрим комплекс витаминов, помогающих быстрее преодолеть зрительные и слуховые недуги либо, в крайнем случае, облегчить страдания больного. По каждому заболеванию будет рекомендован перечень продуктов, которые содержат витамины, полезные для органов зрения и слуха.

Блефарит

При этом заболевании воспаляются края век, наблюдается их покраснение, зуд, появление чешуек и кровоточащих язвочек под ними. Подспорьем больному служат витамины противовоспалительного и ранозаживляющего действия (А, С, В, каротин и К).

Обычно при гнойных воспалениях глаз тертую морковь прикладывают к поврежденным местам. Не следует пренебрегать помидорами, картофелем, листовыми овощами, петрушкой, зеленью горчицы, морскими продуктами, маслом рыбьей печени, семечками подсолнечника, пивными дрожжами. Как и при конъюнктивите, можете делать примочки из сока малины, которая содержит необходимый при данной болезни витамин С. Тот же витамин присутствует и в цветках календулы (30 минут настаивайте 2 ч. л. цветов в стакане кипятка). Такую примочку можете оставлять на ночь.

Противовоспалительным действием известен и чайный гриб, содержащий витамин С. Не стоит отказываться и от отваров из цветов такого поливитаминного средства, как шиповник (С, каротин, В2, К, Р): 1 ч. л. цветов заливайте 1 стаканом кипяченой воды и кипятите 20 минут. Охлажденным и процеженным отваром промывайте глаза перед сном.

Глаукома

Периодическое повышение внутриглазного давления приводит к ухудшению зрения. Если не предпринять никаких мер по лечению глаукомы, это заболевание может привести к слепоте.

Витамин В6 способствует регулированию внутриглазного давления, поэтому людям, больным глаукомой, следует принимать его с пищей не менее 50–75 мг ежедневно. Не забывайте и о других витаминах этого комплекса. Для лечения глаукомы полезна и аскорбиновая кислота в количестве 2–5 г в день, в зависимости от индивидуальной переносимости организма. У людей с пониженным потреблением аскорбиновой кислоты обычно наблюдается повышенное внутриглазное давление. Через неделю после приема витамина С в количестве 2 г ежедневно глазное давление придет в норму.

Понизить внутриглазное давление можно и при помощи витамина D, который следует принимать ежедневно по 200–400 м. е. Лечение пойдет намного успешнее, если включить еще и продукты, содержащие кальций, причем не менее 800-1200 мг в день. Поможет при болезни глаз и витамин Е, стимулирующий иммунную систему.

Катаракта

Большинство из нас даже не подозревает, что неправильное питание рано или поздно приводит к многочисленным заболеваниям такого важного органа, как глаза. В течение всей нашей жизни всевозможные яды, которые мы потребляем с пищей, откладываются в сосудах, суставах, печени, почках, а также в глазах. Эти отложения накапливаются в виде солей и вызывают катаракту (помутнение хрусталика глаза в результате

нарушения питания тканей, диабета, повреждения глаза и др.).

Чтобы добиться прежней остроты зрения, человек должен употреблять в пищу большое количество витамина А. К продуктам, наиболее богатым этим витамином, относится морковь.

Каротин, содержащийся в цветках календулы, незаменим при лечении катаракты. Настойку из цветков календулы можно принимать внутрь или использовать в виде примочек (3 ч. л. цветков настаивайте 1–2 часа в 0,5 л кипятка в термосе, процедите и пейте несколько раз в день по 0,5 стакана).

Если катаракта не «запущена», вылечить ее можно с помощью примочек из 20 %-ного раствора меда, богатого витаминами В2, В6, Н, К, С, Е (1 ч. л. меда на 1 стакан воды, кипятите 5 минут).

Кератит

Присутствие в пище человека продуктов, содержащих витамин В2, помогает устранить кератит – воспаление роговицы глаза (помутнение и изъязвление роговицы, боль и покраснение глаза), а также резь, покраснение, помутнение хрусталика.

Поможет снять воспаление огуречный или капустный сок (в виде примочек и внутренне). При кератите рекомендуется выпивать по 1 стакану этих соков 4 раза в день. В диету необходимо включить простоквашу, огурцы, ягоды, каши и хлеб, отказавшись от яиц и мясного.

Не стоит пренебрегать и примочками из натертых яблок, огурцов, сырого картофеля или репы, смешанной с яичным белком.

Полезно действие чайной воды, в которой смачиваются чистые салфетки и накладываются на воспаленные места на несколько часов.

В медицинской практике мед с успехом используется и при лечении кератита, а также при язвах роговицы. Нередко его применяют в виде мази, смешанной с сульфаниламидами.

Ряд авторов медицинской литературы рекомендуют при изготовлении глазных мазей заменять вазелин медом. Не паникуйте, если при закладывании медовой мази в глаз сначала вы ощутите жжение. Вскоре оно пройдет, а боль после применения медовой мази утихнет.

Хороший лечебный эффект дают мази из эвкалипта и меда при язве роговицы и многих других глазных заболеваниях. Витамины и эфирные масла, входящие в состав эвкалипта, обладают противомикробным действием.

Конъюнктивит

Конъюнктивит – это воспаление прозрачной слизистой оболочки глаза. Основными причинами болезни являются

инфекции. Противостоять им помогут витамины А, С, К, группы В и др., содержащиеся в большом количестве растений и продуктов. Сюда относятся листья подорожника, морковь, цитрусовые, помидоры, зелень, печень и многие другие.

Хорошее противовоспалительное действие у поливитаминных отваров из листьев подорожника, мальвы и семени льна (см. в разделе «Офтальмия»).

Промывать глаза можно также отваром из цветов бузины черной, которая богата витамином С. Для отвара понадобится по 1 ч. л. бузины, лепестков василька и травы очанки. Все это залейте 1 стаканом кипятка и настаивайте в термосе. В процеженную жидкость добавьте 15 капель спиртовой настойки из семян дурмана (не переборщите с количеством, т. к. растение ядовитое). Настойка готовится из 1 ч. л. семян дурмана и 5 ч. л. 70 %-ного спирта, выдерживается в течение недели и тщательно процеживается.

Не стоит пренебрегать и отваром цветков малины, содержащей витамины А, каротин и группы В и обладающей противовоспалительным действием. Снять воспаление помогут примочки из тертой моркови.

«Куриная слепота»

Обычно это заболевание сопровождает ряд воспалительных глазных болезней и характеризуется снижением остроты зрения и способности видеть при плохом освещении. Чаще всего «куриная слепота» развивается из-за недостатка в организме витаминов А и В (рибофлавина), необходимых для сетчатки глаза.

Употребляя в пищу продукты, в которых содержатся витамины А, В, человек может избавиться от куриной слепоты. За счет их присутствия в организме восстанавливаются обменные процессы в глазах, устраняются зрительные нарушения, сказывающиеся на плохом зрении в темное время суток. Поэтому людям рекомендуется употреблять в пищу печень крупного рогатого скота, рыбий жир, зелень, абрикосы, морковь, помидоры, яйца, мясные и молочные продукты.

Ослабление зрения, боли в глазах, слезотечение

При плохом зрении необходим в большом количестве витамин С. Именно он предотвращает слепоту, так как является составной частью всех клеток человека, в том числе и глазных. Люди, страдающие зрительными дефектами, должны включать в свой ежедневный рацион капусту, сладкий перец, цитрусовые, все ягоды, листовые овощи, лук, помидоры, шпинат, ананасы, яблоки. Суточную дозу увеличивайте до 150–250 мг.

Витамины группы В питают нервную ткань глаза. Так как глаз – это твердая масса нервной ткани, значит, при нервных

расстройствах для ее восстановления требуется большое количество витамина В1. Те, у кого поражена нервная ткань глаза, должны больше есть орехов, цельного зерна (кукурузы, ржи, пшеницы), пивных дрожжей, меда, риса.

Жжение в глазах и веках, повреждение мелких кровеносных сосудов в тканях глаза можно снять с помощью рибофлавина (витамина В2). Он помогает клеткам усваивать кислород и с его помощью превращать крахмал и сахар в энергию для работы мышц глаза. Зеленые овощи, яблоки, рис, пивные дрожжи, зерна пшеницы помогут решить данную проблему.

Сильное напряжение глаз, частое подергивание («нервный тик») снимаются благотворным действием витамина В6, в избытке содержащегося в капусте, пшенице, цельной ржи и кукурузе. Им богаты яичный желток, рыба всех сортов.

Ослабленное зрение успешно лечит витамин В12, обогащающий кровь. Его источниками являются виноград, черника, салат, финики, петрушка, абрикосы, чернослив, печень, мясо, желток куриного яйца.

При плохом зрении витаминный комплекс В обогатит мягкие ткани глаза калием, который в избытке находится в меде и яблочном уксусе. В рацион следует добавить салаты из овощей, приправленных тем же уксусом или растительным маслом.

Офтальмия

Все вышеперечисленные витамины незаменимы и при лечении и профилактике других глазных заболеваний. Сырой морковный сок оказывает антисептическое действие и повышает сопротивляемость инфекционным заболеваниям глаз, а также ушей. Приготовленный из свежей моркови, сок содержит много калия, кальция, натрия, магния и железа. Наличие этих элементов способствует быстрому излечению подобного инфекционного заболевания.

Витамины К, каротин и С, содержащиеся в листьях подорожника, повышают устойчивость организма к инфекциям, наделяют это растение противовоспалительным и ранозаживляющим действием и стимулируют обменные процессы. Рекомендуется ежедневно промывать глаза и делать компрессы из водного настоя листьев подорожника. Это поможет избавиться от гнойных выделений.

Противовоспалительным действием характерен и отвар из 20 г листьев алтея, 5 г листа просвирника лесного и такого же количества льняного семени. Все это напаривается в термосе в 1 л воды в течение одной ночи, а затем используется в виде припарок и компрессов.

Ячмень

При помощи витаминов можно вылечить распространенную глазную болезнь, которую в народе называют ячменем, – гнойное воспаление края век. Лечение должно быть направлено на повышение сопротивляемости организма инфекциям и включает прием витаминов А, С, В, К, каротина, содержащихся в крапиве, шиповнике, смородине, чернике, землянике, моркови и др. Полезна медово-дрожжевая смесь, богатая витаминами группы В, которые делают организм более устойчивым к гнойной инфекции.

Для лечения ячменя используют богатое витаминами А и С алоэ (столетник), также противовоспалительного характера. Настойка из его листьев хорошо снимает воспаление с больного глаза (отожмите сок из листа алоэ среднего размера, разведите холодной кипяченой водой в соотношении 1:10 и делайте примочки).

Противовоспалительным действием известны и ноготки (календула). Их лечебные свойства обеспечиваются содержащимся в этом растении оранжевым пигментом каротина (провитамина А). Настойка из цветков календулы (ноготков) уменьшает и прекращает воспалительные процессы, гнойные образования и припухлости. Для примочки примерно 15 г сухих цветков календулы залейте 1 стаканом кипятка и настаивайте в теплом месте около получаса.

Наряду со зрительными, достаточно распространенными являются и ушные инфекции. Зачастую источник инфекции в ушах обнаружить трудно. Чтобы быстрее и эффективнее излечиться от боли в ухе, связанной чаще всего с простудами, необходимо вспомнить о витаминах противовоспалительного действия. Это прежде всего опять же витамины А и С, которые повышают устойчивость организма против различных инфекций, в том числе и ушных.

Бета-каротин (разновидность витамина А) способен укреплять слизистые оболочки и сдерживать инфекции. А аскорбиновая кислота в сочетании с биофлавоноидами предотвращает инфекцию и хорошо поддерживает иммунитет.

Воспаление среднего уха

Воспаление среднего уха тоже излечивается растительными продуктами, богатыми витамином С. В большом количестве этот витамин содержится в плодах можжевельника, настой которого снимет боль и воспаление. Для настоя 1 ст. л. плодов залейте 1 стаканом кипятка. 5 минут эту массу варите на медленном огне, а потом в течение 2 часов настаивайте. В остывшем и процеженном настое смочите и слегка отожмите ватные тампоны и на полчаса положите в оба уха.

Витаминный комплекс В (50-100 мг) поможет снизить внутриушное давление и укрепит функции иммунной системы. При болезнях ушей, возникших после простудных заболеваний, воспользуйтесь также гомеопатическими препаратами и лечебным массажем двух точек, расположенных позади и ниже ушных раковин.

Нарыв в ухе

Нарыв, как правило, является следствием простуды. А при простуде, как известно, хороши натуральные лечебные средства, содержащие витамин С.

Источником витамина С является лук. Рекомендуется вводить в ухо сок печеной луковицы с льняным маслом (в свежей луковице вырежите небольшое отверстие, влейте в него масло, запеките в духовке, а потом сок выдавите в ухо).

Сера в ушах

По той или иной причине в ухе скапливается больше серы, чем необходимо, и это приводит к появлению пробки, которая вызывает звон в ушах, шум и даже глухоту. В этом случае незаменим витамин С.

Лучшим источником витамина С является чеснок, из которого готовят чесночное масло (5 головок чеснока среднего размера измельчают, заливают миндальным маслом; спустя 3 дня процеживают, добавляют 1/3 от общего объема глицерина и перемешивают). Теплое чесночное масло закапывают в уши.

Тем же эффектом обладает любое растительное масло, предварительно немного подогретое. После того как в ухо закапали масло, немного полежите на противоположной стороне, а спустя 3 часа проспринцуйте ухо 10–20 минут теплым раствором ромашки или соды, пока пробка не выйдет.

Заболевания костной системы

Тело человека состоит из 260 костей, образующих скелет и защищающих внутренние органы от внешних воздействий. Здоровая кость состоит из нескольких слоев. Внешний слой достаточно тонок и пронизан сетью кровеносных сосудов и нервов. Следующий слой представляет собой пористое прочное образование, состоящее в основном из фосфата кальция. Глубже расположена сердцевина – губчатая костно-мозговая ткань, производящая красные и белые кровяные тельца.

Воспалительные процессы в костных тканях

Нередко в костных тканях, содержащих сосуды, и в сосудистых каналах коркового вещества происходят

воспалительные процессы. Они приводят к таким заболеваниям, как остеомиелит (воспаление костного мозга, распространяющегося на все слои кости), остит (поражение костного мозга) и периостит (воспаление надкостницы). Обычно все они развиваются на посттравматическом фоне или же в результате гнойной инфекции, туберкулеза кости, сифилиса, при грибковых поражениях кости и т. п.

Для избавления от этих заболеваний приходится обращаться к квалифицированным специалистам, поскольку только народными средствами они не вылечиваются. А вот помочь более быстрому излечению они в состоянии. Речь идет прежде всего о полноценном питании больных, страдающих такого рода недугами. В пищевой рацион необходимо включить весь комплекс витаминов и витаминных препаратов, особенно таких, которые оказывают противовоспалительное действие. К ним относятся аскорбиновая кислота, ретинол (витамин А), способствующие нормальному протеканию всех обменных процессов, а также помогающие организму активно бороться с инфекцией.

Сюда же необходимо отнести витамины, влияющие непосредственно на обновление костной ткани и ее регенерационные способности. Это прежде всего витамин D, который участвует в образовании костей, используя при этом кальций и фосфор. Отсутствие его в организме в первую очередь сказывается на формировании костей у маленьких детей.

Если больной в силу каких-либо причин не может бывать на солнце, под действием которого синтезируется витамин D, единственным его источником станут пищевые продукты: дары моря, грибы (белые и лисички), желток куриного яйца, молоко и молочные продукты, печень и др.

Дистрофические костные изменения

Нередко тело человека подвергается дистрофическим костным изменениям. Это происходит из-за того, что в костных тканях нарушаются обменные процессы. Отсюда развивается такое явление, как замедление или нарушение роста скелета и регенерации костной ткани.

Многие костные заболевания вызваны нарушением ферментообразования, что приводит к гипо– и гиперфосфатизации, выражающимся в том, что у человека вырастает слишком большая голова с выдающимися лобными буграми, а шея и грудная клетка, наоборот, очень маленькие.

К костным заболеваниям относятся и такие болезни, как цинга и рахит. Для их лечения и профилактики назначают препараты кальциферолов (витаминов D2 и D3). При рахите – не менее 10 000-15 000 м.е. витамина D ежедневно в течение 30–60

дней. При остеомаляции назначают 15 000 м.е. витамина D каждый день в течение 2–4 недель. Избегайте слишком больших доз этого витамина.

При замедлении роста и различных деформациях костного скелета назначают также ретинол (витамин А) и аскорбиновую кислоту. Их очень много содержится в продуктах растительного и животного происхождения, в дикорастущих растениях.

Остеомаляция и остеопороз

Размягчение костей (остеомаляция) и разрежения костной ткани (остеопороз) происходят из-за недостатка витамина D. Во избежание сильных костных разрушений необходимо достаточное количество витамина D, обычно в количестве 15 000 МЕ ежедневно в течение двух-трех недель.

Травмы

Помимо воспалительных процессов в костных тканях, некрозов кости (растворение костных ядер при нарушенном кровообращении), костной атрофии из-за малоподвижного образа жизни или в связи с возрастом и т. п., кости могут быть подвержены травмам различной тяжести.

Чтобы поврежденные кости быстрее срастались, необходимо обеспечить прилежащие ткани питанием. В него входят различные витамины (А, С, D и Е). Витамин С играет весьма важную роль не только благодаря своему противоинфекционному действию.

Ежедневные дозы аскорбиновой кислоты по 2–5 г увеличивают шансы больного на скорое выздоровление после травмы или операции. Особенно много витамина С в зеленых листовых овощах, в капусте разных сортов, картофеле, землянике, цитрусовых.

Помимо витаминов и витаминных препаратов, костная ткань должна подпитываться кальцием, магнием. Недостаток цинка замедляет процесс срастания костей. Поэтому следует увеличить в рационе количество зеленых листовых овощей, бобовых культур, грецких орехов, чечевицы, овсяных хлопьев, которые богаты цинком, кальцием и другими веществами.

Традиционным средством для лечения переломов и ран является хвощ полевой. Это дикорастущее растение богато каротином, аскорбиновой кислотой, кремнием и прочими микроэлементами.

Можно заварить чай из хвоща. 4 ст. л. сухой травы залейте 2 стаканами кипятка и на слабом огне кипятите 10 минут, затем настаивайте несколько минут. После этого настой процедите, остудите и пейте маленькими глотками в течение дня.

Крапива, содержащая такие минеральные вещества, как

калий, кальций, магний, железо, а также аскорбиновую кислоту, различные каротиниды, витамины К и В2, незаменима при костных заболеваниях. 300 мг крапивы в день вполне достаточно. Отвар из сухих листьев крапивы принимайте три раза в день за полчаса до еды. 1 ст. л. листьев крапивы заливайте 1 стаканом кипятка, настаивайте в течение часа, процеживайте, а затем пейте.

Полный, сбалансированный набор минеральных веществ, различных витаминов, а также микроэлементов содержат морские водоросли. Присутствующий в них кальций благотворно влияет на регенерацию костной ткани.

После перенесенных травм костей рекомендуется включать в диету отвары из листьев люцерны. Она содержит много белка, кальций, фосфор, хлорофилл, помогающей усвоению других питательных веществ. Богата она и витаминами, особенно бета-каротином и Е, необходимым для нормального роста костей.

Укрепляющим кости действием обладают и некоторые пищевые продукты. К ним относятся цельное зерно, зеленые листовые овощи, бобовые культуры, фрукты, орехи. Чем меньше мы едим мяса, тем прочнее наши кости.

Гинекологические заболевания

Гинекологические заболевания чаще всего связаны с теми или иными гормональными отклонениями, происходящими в организме женщины. Чем своевременнее и квалифицированнее будет врачебная помощь, тем меньше неприятных последствий придется пережить. Наиболее распространенными являются отклонения, связанные с менструальным циклом. Многие гинекологические заболевания возникают из-за его нарушения.

Бесплодие

Для лечения бесплодия (рассасывания спаек, рубцовых образований в матке и трубах) применяют алоэ, в котором присутствуют витамины А, С и другие. Важно перед срезанием листьев не поливать алоэ неделю. Срезав их, положите в холодильник на 8-12 дней. После этого листья измельчите и залейте медом, свиным жиром, топленым маслом; каждый из ингредиентов берите из расчета на 1 часть алоэ по 6 частей остальных составляющих. 1 ст. л. готовой смеси растворите в стакане горячего молока и пейте 2 раза в день не менее двух месяцев.

При лечении бесплодия важен витамин Е, который содержится в бобовых культурах, зародышах пшеницы, муке

грубого помола, овсяной и гречневой крупе, растительных маслах, шиповнике, луке, облепихе, в печени и яйцах. Этот витамин используют и при нарушениях менструального цикла, при угрозе выкидыша. В пищевой рацион включайте побольше таких поливитаминных продуктов, как морковь, яблоки, мед (протертую морковь смешивают с яблоком и ложкой меда). В салаты добавляйте крапиву, подорожник, спорыш. Чтобы предупредить возможный выкидыш, чередуйте ежедневно соки из моркови, шпината, болгарского перца; принимайте аскорбиновую кислоту.

Воспалительные процессы

При воспалительных заболеваниях женских половых органов принимают по 1 ст. л. сока алоэ 3 раза в день после еды, а также используют его для компрессов на шейку матки, если воспаление матки и придатков небольшое.

Эрозию шейки матки, кольпиты, эндоцервициты лечат облепиховым маслом. Обычно применяются вагинальные тампоны, рассчитанные на 10 процедур по 16 часов. Делать это следует ежедневно.

Для вагинальных тампонов используют также листья эвкалипта, чеснок, календулу, мать-и-мачеху, пчелиный мед (курс лечения медом – 15–20 дней) и многие другие натуральные средства.

Гипоменорея

Если менструации отсутствуют или они довольно скудные (гипоменорея), сопровождаются болями, это свидетельствует прежде всего о различных гормональных заболеваниях. Сюда можно отнести общее истощение организма, сильное переутомление, нарушение обменных процессов, отравления, всевозможные нервные расстройства и тому подобные причины.

Отсутствие месячных, обусловленное обычно нарушением обмена веществ, в медицине принято называть аменореей. Аменорея бывает первичной, если менструаций не было вообще (до семнадцатилетнего возраста), и вторичной, если они прекратились по какой-либо причине. Вторичная аменорея может возникнуть при истощении, вызванном долгим голоданием, а также из-за ожирения. Сахарный диабет, заболевания щитовидной железы, печени, сердечно-сосудистой системы, некоторые инфекционные недуги, постоянные стрессы могут привести к вторичной аменорее.

Существуют достаточно эффективные методы восстановления менструальной функции. Чем раньше женщина начнет лечение, тем успешнее будет результат. Чтобы вызвать менструацию, необходимо принимать с пищей витамины и минеральные

вещества, а также пить различные отвары из растений, содержащих витамины. К ним относятся листья березы, душица, календула, кирказон, конопляные цветки, кора крушины, любисток, мята, цветы терна, мелисса, петрушка, пустырник, ромашка, пижма, рута лекарственная, полынь, тысячелистник, чистотел. Они содержат витамины А, К, аскорбиновую кислоту, каротин. Отвар готовят из смеси этих растений или из каждого в отдельности. Обычно 4 ст. л. травяной смеси заливают 3 стаканами кипятка, настаивают в течение 2 часов, процеживают и готовый отвар принимают несколько раз в день по 3 ст. л.

Если цикл не восстановится, попробуйте настои из почек березы, коры валерианы, семян и корней петрушки (по 1 ч. л.), по 0,5 ст. л. руты и корня любистока. Воды понадобится 0,5 л. Оставьте смесь на 8 часов, затем прокипятите, дайте настояться, процедите и выпейте всю жидкость за 5 приемов в день.

Можно приготовить и другой настой: 40 соцветий пищевой гвоздики кипятите в 1 л воды, пока она не выпарится наполовину. Сначала пейте трижды в день по 1 ст. л. Постепенно дозу увеличивайте. Используют также сок капусты, который вводят путем спринцевания. Таким же способом вводят отвар мяты с медом, в котором так много витаминов.

Маточное кровотечение

Для остановки маточных кровотечений (после родов, аборта, на фоне гинекологических заболеваний, при обильных и болезненных менструациях) применяют растения, обладающие кровоостанавливающим эффектом и содержащие витамины К, Р, аскорбиновую кислоту.

Великолепными источниками витамина К являются зеленые листья люцерны, шпинат, цветная капуста, хвоя, водяной перец, зеленые помидоры, тысячелистник и др. Рекомендуется принимать витамин К при маточных и предклимактерических кровотечениях, беременным женщинам на последнем месяце беременности, чтобы предупредить кровоточивость.

Водяной перец обладает способностью сужать сосуды матки, повышать свертываемость крови. Это растение – хорошее обезболивающее и кровоостанавливающее средство при маточных кровотечениях. Горец применяется в качестве дезинфицирующего средства при воспалительных заболеваниях.

Спорыш, пастушью сумку принимают при маточных кровотечениях. Причем последняя лечит изнурительные климактерические кровотечения, рак матки и ее атонию. А после чрезмерных физических нагрузок остановить маточное кровотечение помогает календула (богата каротином).

Тысячелистник усиливает сокращения матки и уменьшает

время кровотечения. Это растение обладает и противовоспалительным, антиаллергическим и ранозаживляющим действием.

Калина обыкновенная незаменима для женщин, страдающих маточными кровотечениями и обильными менструациями. Отвар коры калины уменьшает их, сужая кровеносные сосуды, усиливает тонус матки.

При эрозии шейки матки полезен бадан толстолистый.

Токсикоз

Если беременную женщину слишком часто мучат тошнота и рвота, рекомендуем следующие отвары. Заварите шалфей и пейте трижды в день по 1/4 стакана. Полезен также отвар мяты перечной, особенно при ранних токсикозах и угрозе выкидыша.

Заболевания мужской половой сферы

В человеческом организме нет более уязвимой функции, чем половая. К половой сфере мужчин относятся яички, предстательная железа, половой член. И, что встречается в большинстве случаев, заболевания половой сферы связаны с другими недугами, которые беспокоят человека время от времени. И хотя нет универсального средства, способного раз и навсегда излечить больного, облегчить страдания могут различные лекарственные витаминные составы.

Импотенция

Стойкая импотенция встречается на фоне других заболеваний, таких, как эндокринные расстройства, поражение брюшной аорты, спинного мозга, заболевания или повреждения полового члена. Как правило, прежде чем устранить следствие болезни, необходимо приниматься за лечение самой болезни, и без помощи профессионала здесь не обойтись.

Хорошим подспорьем являются настои из календулы, корней родиолы розовой, элеутерококка, аралии маньчжурской и меда. Великолепно помогают измельченные грецкие орехи, смешанные с медом.

Для достижения наилучшего эффекта необходимо настаивать каждое растение отдельно. 15 г корней родиолы залейте 150 г кипятка и настаивайте в течение 21 дня. 10 г элеутерококка залейте 100 г водки и поставьте на 20 дней. То же проделайте с аралией. 3 г цветков календулы залейте 100 г кипятка на 1 час. Когда все компоненты настоятся, смешайте их и добавьте 3 ст. л. меда. Тщательно перемешайте и поставьте в холодильник. В течение 30 дней принимайте перед едой, затем сделайте перерыв

на 2–3 недели и продолжайте курс лечения.

Хорошим средством является и настой женьшеня: 1 ч. л. женьшеня смешайте с соком 0,5 лимона, добавьте щепотку имбиря и ванили, 1 ст. л. кленового сока, мед по вкусу, красный острый перец. Все перемешайте и поставьте на 3 дня в холодильник. Пейте 3 раза в день.

При половой слабости настаивайте корень женьшеня (50 г корня на 0,5 л 40 %-ного спирта, немного сладкой холодной кипяченой воды). Поместите все компоненты в бутылку, залейте ее на четверть водой, остальное долейте спиртом и оставьте в темном месте на 20 дней. Пейте в течение 3 месяцев по 10 мл с двумя перерывами в один день. Повторите курс через год.

Рекомендуется готовить и настойку из листьев клена (20 г листьев листьев, 100 г 40 %-ного спирта смешайте и оставьте на 7 дней при комнатной температуре). Жидкость слейте, остаток отожмите, промойте спиртом той же крепости и вновь долейте недостающую жидкость в емкость. Пейте 2–3 раза в день.

Нервные расстройства

При нервных расстройствах специалисты рекомендуют перед завтраком, обедом и ужином есть сырые овощи и фрукты. К обычной пище неплохо добавить подсушенные пшеничные отруби, в которых содержатся достаточное количество витаминов комплекса В, инозит, К, токоферол (витамин Е), а также фосфор, калий, кальций и многие другие вещества.

При нервных расстройствах главный упор необходимо делать на достаточное питание клеток головного мозга. Поэтому ежедневно ешьте пищу, богатую витаминами А (10 000-25 000 и. е.), D (1000-2 500 и. е.), Е (100–800 и. е.), С (300-1500 и. е.), тиамином (10–25 мг), таким же количеством рибофлавина (витамина В2) и пиридоксина (витамина В6), а также по 20-100 мг витамина В12, 75-100 мг фолиевой кислоты.

Непременно позаботьтесь о том, чтобы в вашем меню были продукты, содержащие никотиновую кислоту (витамин РР). Никотиновой кислотой богаты отруби, пивные и пекарские дрожжи, печень крупного рогатого скота. По 25–50 мг пантотеновой кислоты и биотина, по 100–500 мг холина и инозита вы тоже должны включить в ваше меню.

Бессонница

Бессонница может быть вызвана самыми разнообразными причинами. Но больше всего ею страдают люди с неустойчивой нервной системой, легко возбуждающиеся, что является причиной

приливов крови к головному мозгу. В таких случаях необходимо включить в свой рацион продукты, содержащие витамины А, группы В, аскорбиновую кислоту и многие другие вещества и микроэлементы.

При бессоннице можно посоветовать такое поливитаминное средство, как коровье молоко (содержащее витамины А, группы В, РР, Е), выпитое на ночь. Выпить необходимо не менее стакана горячего молока.

Депрессия

Как же следует питаться? Советуем придерживаться определенной диеты. К ней относятся всевозможные блюда из зерновых и бобовых культур, богатых витамином В1. Тиамин и никотиновая кислота содержатся в говядине, печени, почках, сердце крупного рогатого скота, в нежирной свинине. Тиамин входит в состав дрожжей, картофеля и продуктов моря.

Невралгия

Эту болезнь нерва невозможно вылечить без вмешательства специалистов, но и сам больной не должен бездействовать. Массаж, всевозможные мази и припарки из трав и цветов под силу каждому и в домашних условиях. Успокаивающим действием на такого рода болезни обладают каротин, витамины группы В, С.

Хорошим средством являются листья герани (которая содержит каротин и витамин С). Зеленые листья герани положите на льняную салфетку и оберните ею больное место, а потом еще и зафиксируйте чем-нибудь теплым. Регулярно меняйте листья на свежие.

Поможет снять боль валериана, а также тертая красная свекла (С, В1, В2, Р), которую нужно завернуть в сложенную в несколько раз марлю и приложить к больному месту.

Великолепным лечебным средством при невралгии являются уколы витамина В.

Нервные расстройства

Хорошим успокаивающим средством является отвар из черники. В ней содержатся различные органические кислоты, каротин, витамины С, В2, Р, марганец. Для отвара 2 ч. л. сухих ягод черники залейте 2 стаканами кипятка, настаивайте 2 часа, процедите и ежедневно пейте по 1/4 стакана.

Хорошим средством, успокаивающим и укрепляющим нервную систему, уменьшающим возбудимость, является сбор из валерианы, мелиссы и ромашки. В состав мелиссы входит аскорбиновая кислота. Настойку из этих трав можно приготовить самостоятельно в домашних условиях.

Смешайте равное количество корней валерианы, листьев

мелиссы и цветков ромашки. 1 ст. л. смеси залейте 2 стаканами кипятка и настаивайте несколько часов. Затем процедите и пейте по 0,5 стакана 1 раз в день небольшими глотками.

Эпилепсия

Людям, больным эпилепсией, необходимо поменьше волноваться, есть побольше сырого лука или пить его сок. В нем очень много витаминов, полезных для нервной системы, – А, В1 (укрепляет нервную систему), В2, РР, С. Лук делает припадки не столь ярко выраженными, и повторяются они намного реже.

Полезно обогатить свой пищевой рацион витамином Е, нормализующим деятельность центральной нервной системы, и В6, успокаивающим нервы.

Данные витамины вы найдете в шиповнике, боярышнике, лимоне, крупах, свекле, а также в муке грубого помола. Не пренебрегайте и уколами витаминов Е и В6.

ЧАСТЬ II. ВИТАМИНЫ – ЭТО КРАСОТА

ГЛАВА 1. АТЛАСНАЯ КОЖА

Недостаточный сон, неправильное питание, малоподвижный образ жизни, а также вредные привычки отражаются на всем организме и, конечно, на коже.

Кожа помогает нам дышать, она выводит за сутки в среднем 800 г водяных паров – в 2 раза больше, чем легкие. Выделяя пот, она освобождает организм от вредных продуктов обмена веществ.

Наша кожа лучше самого точного прибора отражает состояние нашего здоровья. Поэтому обходиться с ней следует, как с чуткой и точной аппаратурой, которую не заменишь и не сдашь в починку, – нежно и бережно. Уход за кожей необходимо начинать как можно раньше.

Чтобы правильно ухаживать за кожей, нужно знать, к какому типу она относится. В зависимости от количества жирового секрета, выделяемого сальными железами, различают следующие типы кожи: нормальную, сухую, жирную и комбинированную.

Нормальная кожа равномерно окрашена, гладкая, упругая, чистая и свежая, лишена таких недостатков, как поры, угри и т. д. Она хорошо переносит умывание водой с мылом, различные косметические средства, декоративную косметику.

Сухая кожа встречается часто и требует умелого и внимательного ухода, так как она очень чувствительна к различным неблагоприятным воздействиям и быстро стареет. Сухость кожи возникает из-за недостаточной активности сальных желез и усиленного испарения жидкости с ее поверхности. У молодых женщин сухая кожа, как правило, нежная, тонкая, гладкая и матовая.

Жирная кожа выглядит толстой, грубой, блестит. Иногда ее внешний вид напоминает апельсиновую корку. На жирной коже легко образуются угри, которые могут воспаляться. Морщины на жирной коже появляются значительно позже, чем на сухой.

Комбинированная кожа – смешанный тип – встречается наиболее часто. У женщин молодого и среднего возраста в местах усиленного салоотделения кожа обычно жирная. На висках, щеках и шее, а особенно вокруг глаз – сухая.

Чтобы определить, какая у вас кожа – жирная или сухая, проведите небольшой тест: через 2–3 часа после умывания «промокните» разные участки кожи лица бумажной салфеткой. Если появилось маслянистое пятно – кожа на этом участке жирная. У блондинок кожа обычно несколько суше, чем у брюнеток.

Чтобы сохранить кожу лица молодой и красивой надолго,

необходимо достаточное количество витаминов А, С, Д, Е, F и группы В, РР.

Витамин А оказывает положительное воздействие при сухости кожи, регулирует деятельность сальных желез. Он содержится в молоке, масле, сливках, сметане, печени, яичном желтке, а также в моркови, зеленом салате и плодах шиповника. Суточная потребность – 1 мг.

Недостаточность витаминов группы В вызывает многие расстройства. Так, например, недостаточность витамина В2 вызывает болезненные трещины в уголках губ, воспаление слизистых оболочек. При хронической недостаточности витамина В2 кожа теряет эластичность и приобретает старческий вид. Витамин В3 участвует в белковом и углеводном обмене. Витамины группы В показаны при различных инфекционных заболеваниях, угрях и т. д. Витамины группы В содержатся в дрожжах, яичных желтках, молоке, горохе, бобах, картофеле, черном хлебе, свинине, печени и почках, грибах, меде, в курином, говяжьем и бараньем мясе, морской капусте, сыре, орехах, землянике, листьях сырой капусты, кукурузной муке.

Витамин С уплотняет стенки кровеносных сосудов, обладает противоаллергическим действием. Витамин С просто необходим для здоровья нашей кожи в частности и для здоровья всего организма в целом. Суточная потребность – 50 мг (тем, кто часто болеет и быстро устает, дозу следует увеличить вдвое-втрое).

Как правило, витамины группы В рассматриваются совместно с витамином РР. Отсутствие витамина РР может стать причиной сухости, воспаления, огрубления кожи и образования на ней чешуек. Витамин РР рекомендуется при обычных угрях и обморожениях.

Витамин Д в малых количествах усиливает действие витамина А на кожу. Применяется при кожных воспалениях и аллергии. Содержится в рыбьем жире, сливочном масле, молоке, яичном желтке, печени. Суточная потребность – 0,01 мг.

Важную роль играет также витамин Е, который способствует регенерации поверхностных слоев кожи и увеличению упругости ее мышц. Больше всего витамина Е в ростках пшеницы, яичных желтках, мучных изделиях из ржаной муки и зеленом горошке, яблоках, орехах, кукурузном, оливковом, подсолнечном масле. Суточная потребность – 0,0005 мг.

Витамин F в наибольшем количестве находится в свином и растительном сале, миндальном, льняном и оливковом масле. При недостатке витамина F кожа приобретает сухой и увядший вид. Суточная потребность – 0,001 мг.

Витаминные маски для кожи лица

Важной составной частью ухода за кожей лица являются маски. Они могут оказывать не только местное, но и рефлекторное воздействие на весь организм. В домашних условиях маски можно приготовить из продуктов, имеющихся под рукой: яиц, молока, меда, овощей, фруктов, лекарственных трав. Продукты для масок обязательно должны быть свежими. Наносите маски по массажным линиям: от подбородка к вискам, от верхней губы к мочке уха, от спинки носа к вискам, от кончика носа к переносице. Вокруг глаз маску не накладывайте, а смазывайте кожу здесь питательным кремом. Маску можно наносить на лицо кисточкой, губкой, ватным тампоном или просто рукой.

Особенно эффективны маски после паровой ванны или горячего компресса, когда поры прогреты и расширены. Лучше, если лицо под маской будет неподвижно, а его мышцы расслаблены. Снимать маску нужно легко, не растягивая кожу, что может привести к преждевременному появлению морщин. После удаления маски протрите лицо лосьоном и смажьте подходящим для вашей кожи кремом. Продолжительность воздействия маски – от 10 до 40 минут. Делать эту процедуру рекомендуется 1–2 раза в неделю. Для достижения положительных результатов нужно провести курс из 10, 15, 20 процедур.

Если это возможно, постарайтесь не накладывать грим и не пудрить лицо в ближайшие 2–3 часа после снятия маски.

Витаминные маски представляют собой, как правило, полужидкую кашицу из фруктов, ягод или овощей, в которую для густоты можно добавить муку или толокно. Плоды обладают разнообразными свойствами: абрикосы успокаивают кожу, баклажаны и кабачки увлажняют, бананы, особенно зеленые, увлажняют, разглаживают и смягчают, виноград увлажняет и размягчает, лимон очень хорошо сужает поры, клубника и малина увлажняют и оздоровляют, красная и черная смородина и вишня сужают поры и тонизируют, морковь освежает, огурец увлажняет и сужает поры, грейпфрут подсушивает жирную кожу.

Для сухой кожи лучше использовать свежий сок или кашицу из не слишком кислых ягод, овощей и фруктов. Для жирной кожи подходят любые ягоды, овощи и фрукты.

Восстанавливающие маски для любого типа кожи

Творожно-молочно-масляная универсальная маска

Творог, молоко, подсолнечное масло, морковный сок возьмите в равных соотношениях, хорошо разотрите. Держите 15–20 минут. Снимайте, сделав теплый компресс и ополоснув лицо прохладной водой.

Маска из овсяных хлопьев и орехов

Горсть овсяных хлопьев заварите небольшим количеством горячего молока или сливок до набухания, затем добавьте стружку грецких орехов. Теплую массу нанесите на лицо. Держите 35–40 минут.

Сметанная маска

1/4 стакана сметаны разотрите с желтком, добавьте 2 ч. л. водки (желательно перцовой или тминной) и 3 ч. л. лимонного сока. Держите 25–30 минут.

Творожно-медовая маска

2 ст. л. творога, 1 ч. л. меда и яйцо взбейте до образования пены, затем добавьте немного сахара. Держите 30 минут.

Желтково-сметанная маска

Взбитый желток, по 1 ч. л. сметаны и кукурузного масла смешайте с 2–3 ч. л. миндальных отрубей или измельченных овсяных хлопьев. Нанесите смесь на лицо, предварительно покрытое тонким слоем питательного крема. Держите 35–40 минут.

Очищающие и смягчающие маски

Яично-уксусная маска

Яичный желток и яблочный уксус оказывают успокаивающее и очищающее действие на кожу, удаляют излишки сала с загрязненных участков кожи.

1/3 яичного желтка раздавите вилкой и добавьте 3 ст. л. яблочного уксуса. Дайте средству как следует настояться и затем нанесите на лицо. Через 15–20 минут смойте маску и смажьте лицо обычным увлажняющим кремом.

Земляничная маска для очистки кожи

Раздавите 12 ягод свежей земляники и смешайте их с 2 ч. л. лимонного сока и небольшим количеством кипяченого молока до состояния кашицы. Наложите на лицо на 20–25 минут. Такая маска улучшает кровоснабжение и способствует глубокому очищению кожи.

Земляничная маска для смягчения кожи

Смешайте 1 ст. л. меда, яичный белок, 1 ч. л. глицерина с 2 ст. л. размятых до состояния однородной массы ягод земляники и

нанесите на 20 минут на лицо, после чего смойте теплой водой.

Желтковая маска

В хорошо растертый (взбитый) желток добавьте 10 капель кукурузного масла и 5 капель лимонного сока. Маску держите 20–25 минут.

Смягчающая медовая маска

Разотрите (взбейте) до белого цвета 1 ч. л. меда, смешайте с 1 ч. л. подсолнечного масла и наложите маску на лицо, а через 15–20 минут умойтесь сначала теплой, а затем холодной кипяченой водой.

Смягчающая маска со сметаной

2 ч. л. меда смешайте с таким же количеством теплого свежего молока или сметаны и яичным желтком. Нанесите на лицо и держите 35 минут.

Персиковая маска

2 ч. л. растертой мякоти персика смешайте с 1 ч. л. свежего молока, нанесите на лицо и держите 20 минут.

Масляная маска

Рекомендуется при повышенной сухости кожи. Тонкий слой ваты пропитайте нагретым на водяной бане кукурузным, оливковым, персиковым или нерафинированным подсолнечным маслом, добавьте немного свежего молока и наложите смесь на лицо на 10–15 минут, оставив открытыми нос, рот и глаза. Вату прикройте компрессной бумагой и салфеткой, также в виде маски. После снятия кожу осушите тампоном. Курс – 8-10 масок.

Огуречно-масляная маска

Полезна для стареющей кожи. 1/2 свежего огурца, 1 ст. л. кипяченой воды, 2 ст. л. растительного масла тщательно перемешайте и нанесите на лицо на 10–12 минут. После процедуры умойтесь холодной водой и смажьте лицо питательным кремом.

Горчично-медовая маска

Подогрев, растопите 1 ст. л. меда, добавьте 1 ст. л. пшеничной или овсяной муки и 1 ч. л. горчицы, все тщательно перемешайте. Маску держите 15–20 минут.

Укропная маска

1 ст. л. мелко нарезанного укропа смешайте с 1 ч. л. растительного масла, добавьте яичный желток до получения кашицы. Держите 25 минут.

Картофельно-желтковая маска

Растолките горячую картофелину, смешайте с яичным желтком и 2 ст. л. горячего молока, теплую массу нанесите на лицо на 15 минут.

Картофельно-фруктовая маска

Отличное средство для возвращения нежности и гладкости сухой шелушащейся коже. Две или три сырые картофелины натрите на мелкой терке, добавьте немного свежего фруктового сока, чтобы получилась кашица. Маску равномерно наложите на лицо и оставьте на 20 минут. Затем смойте большим количеством теплой воды, лучше минеральной.

Мучная маска

Чувствительной коже, склонной к покраснению и шелушению, поможет вернуть свежесть и шелковистость маска из муки. 2 ст. л. свежей пшеничной муки залейте 150 мл воды, варите 15 минут, дайте настояться 30 минут и процедите. Затем добавьте 1 ст. л. меда, взбитый яичный желток и, перемешав, нанесите на 15 минут на лицо. Смойте чуть теплой водой.

Освежающие и тонизирующие маски

Маска с желатином

1 ч. л. желатина замочите в очень малом количестве холодной воды до набухания и растопите на водяной бане. Прибавьте 1 ст. л. некипяченого молока и крахмала, чтобы получилась жидкая кашица. На лицо, предварительно намазанное толстым слоем питательного крема, нанесите маску. Не допускайте полного засыхания смеси. Перед тем как снять ее, сделайте горячий компресс при помощи махрового полотенца на 1–2 минуты. Маску снимите губкой, смоченной в горячей воде, затем ополосните лицо холодной водой.

Маска из талька

1 ст. л. талька разведите свежим молоком до густоты сметаны. Добавьте 1 ст. л. мелко натертого хрена, хорошо перемешайте. Держите на лице 20–30 минут.

Маска из дрожжей и творога

Смешайте по 1 ст. л. свежих дрожжей и пресного творога (несоленого) с 1 ч. л. мелкой поваренной соли до однородного состояния. Смажьте лицо на 15–20 минут, после чего вымойте теплой, а затем холодной водой. Наибольший эффект эта маска даст, если делать ее 1–2 раза в неделю в течение 4–6 недель.

Медово-овсяная маска

К 1–2 ч. л. овсяной муки или молотых овсяных хлопьев добавьте 1 ч. л. теплого жидкого меда и 0,5 ст. л. взбитой до пены сметаны. Нанесите на лицо и шею. Через 20 минут снимите ватой, смоченной в холодной воде.

Морковная маска

Морковь, натертую на мелкой терке, смешайте с 1 ч. л.

овсяной муки, добавьте 1/2 яичного белка, хорошо размешайте и нанесите на лицо на 20 минут, после чего вымойте сначала теплой, а потом холодной водой.

Морковно-желтковая маска

Маска очень хорошо увлажняет кожу и придает ей красивый оттенок. Смешайте морковь, натертую на мелкой терке, и желток, взбитый до пены. Нанесите смесь на лицо на 15 минут.

Маска из листьев вербы

Листья вербы срежьте и держите в теплом прохладном месте 14 дней, затем хорошо измельчите. Полученную кашицу наложите на лицо на 20–25 минут.

Маска из листьев алоэ

3 ст. л. листьев алоэ залейте 0,5 стакана кипятка (можно добавить 1 ст. л. тысячелистника), дайте остыть, снимите с них кожицу вместе с колючками и нанесите на лицо.

Маска из ромашки

Снимает следы усталости, разглаживает морщины. 1 ст. л. сухой ромашки сварите в небольшом количестве свежего молока, разомните, теплую кашицу нанесите на лицо на 20 минут.

Маска из пахты

Охлаждает, успокаивает и разглаживает кожу. Смешайте свежую пахту с картофелиной, натертой на мелкой терке. Густую кашицу нанесите тонким слоем на лицо на 25–30 минут.

Желтковая маска

Яичный желток и 1 ч. л. талька размешайте до получения густой кашицы, нанесите на лицо мягкой щеткой. Через 15 минут подсохшую маску удалите с помощью теплой воды и лицо вымойте холодной водой.

Ланолиновая маска

На водяной бане смешайте 20 г безводного ланолина и 10 г растительного масла (оливкового). При постоянном помешивании прибавьте 40 г воды, предварительно растворив в ней 0,5 г серы (на кончике ножа). Снимите смесь с водяной бани и продолжайте помешивать до тех пор, пока масса не станет однородной, побелеет и сгустится. Маску накладывайте на 20–25 минут 1–2 раза в неделю в течение 5–6 недель. Спустя 2–3 месяца курс повторите.

Майонез для кожи

Взбейте 1/2 яичного желтка и постепенно добавьте к нему 15 г овсяной муки. Полученную смесь нанесите на лицо и шею, слегка их массируя. Через 15–20 минут снимите с помощью ваты, смоченной в холодной воде.

Горячая маска из овсяной муки

В 1 стакане воды (200 г) проварите 3 ст. л. овсяной муки до

получения желеобразной каши. Остудите и добавьте 0,5 ч. л. серы и 1 ч. л. оливкового масла (миндального или ампулу масляного раствора витамина А). Маску нанесите на лицо и шею, покройте тонким слоем лигнина, полиэтиленовой салфеткой и полотенцем для задержки тепла. Спустя 15–20 минут лицо и шею вымойте теплой, а затем ополосните холодной водой.

Дрожжевая маска

Разотрите 10 г дрожжей (хлебных) и постепенно добавьте теплое молоко до получения консистенции сметаны (при нормальной коже), льняное семя (при сухой коже) или 3 %-ную перекись водорода (при жирной и пористой коже). Смесь нанесите послойно на лицо. Через 20 минут смойте теплой водой. Рекомендуется делать маску два раза в неделю. Курс состоит из 20 процедур.

Желтково-медово-масляная маска

Хорошо смешайте желток с 1 ч. л. растительного масла (миндального, оливкового), 1 ч. л. жидкого меда и 1 ст. л. свежей сметаны. С помощью мягкой щеточки или ватного тампона нанесите маску на лицо и шею послойно: после подсыхания первого слоя нанесите второй, а затем и третий. Через 20–25 минут снимите маску тампоном, смоченным в теплой воде. Делайте 1–2 раза в неделю 4–6 недель подряд. Через 2–3 месяца курс повторите.

Медово-глицериновая маска

Смешайте по 1 ч. л. глицерина и меда с 2 ч. л. свежего молока. При постоянном помешивании к смеси прибавьте по частям 1 ч. л. овсяной или пшеничной муки до получения однородной массы и нанесите на лицо и шею. Маску оставьте на 20–25 минут. Полезна 1–2 раза в неделю в течение 4–6 недель. Курс повторите через 2–3 месяца.

Желтково-масляная маска

К хорошо взбитому желтку при постоянном помешивании прибавьте по частям 1 ч. л. теплого растительного масла (персикового, миндального или оливкового) и по 0,5 ч. л. минеральной воды и лимонного сока. Смесь нанесите на лицо в 2–3 слоя и оставьте до высыхания. Маску снимите с помощью ваты и теплой воды, после чего ополосните прохладной водой. Длительность курса – 4–6 недель.

Горячая масляная маска

Разогрейте 30 г растительного масла (оливкового или любого другого растительного) и утопите в нем тонкий слой ваты. Температуру масла предварительно проверьте на тыльной стороне кисти. Наложите вату на лицо, покройте его полиэтиленовой салфеткой и махровым полотенцем для

сохранения тепла. Чтобы не испачкать одежду маслом, под подбородок подложите лигнин или клеенку. Держите 20–30 минут.

Отбеливающие маски

Маска из лимонного сока и перекиси водорода

Смешайте 10 г лимонного сока с 15 г 3%-ной перекиси водорода, нанесите на лицо на 10–15 минут.

Маска из календулы

Мелко нарезанную зелень календулы смешайте с простоквашей и выдержите 2–3 часа. Полученную смесь 2–3 раза в день наносите на лицо на 10–15 минут.

Лимонно-смородиновая маска

Для интенсивного осветления веснушек и пигментных пятен. Сок лимона, ягоды красной смородины, листья календулы и кукурузное масло смешайте в равных количествах, накладывайте утром и вечером на 20 минут, затем смывайте теплой водой.

Маска из ромашки

Мелко измельчите сухую траву ромашки полевой и 2 ст. л. этой травы залейте 1 стаканом кипяченой воды. Варите, пока не испарится половина жидкости, затем процедите и тщательно отожмите остаток. Полученный отвар втирайте в пораженные участки кожи. Одновременно принимайте по 1/3 ч. л. пыльцы 2–3 раза в день.

Белково-пергидролевая маска

Взбейте до пены яичный белок, добавьте 20 капель 10 %-ного раствора перекиси водорода. Нанесите на лицо и держите 15–20 минут.

Клюквенно-сливочная маска

Применяется для чувствительной кожи. Смешайте по 1 ст. л. клюквенного сока и сливок, добавьте 10 капель 10 %-ного раствора перекиси водорода. После высыхания маски покройте лицо слоем ваты на 30–40 минут.

Маска из миндаля

0,5 стакана зерен миндаля на 7 минут залейте кипятком, затем измельчите на мясорубке, добавьте по 2 ст. л. воды и 96 %-ного спирта. Держите на лице 20–25 минут.

Творожно-лимонная маска

Процедите сок лимона через вату и смешайте с 2 ч. л. пресного творога. Выложите эту смесь на марлевые или бумажные салфетки и положите их на лицо, через 15–20 минут смените салфетки на новые. Вымойте лицо теплой водой.

В холодильнике смесь может сохраняться до 7 дней. Всего нужно сделать 15–20 масок с интервалом в несколько дней, в зависимости от переносимости кожи. Если кожа сухая, перед нанесением маски смажьте ее жирным кремом.

Пергидролевая маска

Рекомендуется для сухой, сильно пигментированной кожи, при обильных веснушках. К 20 г безводного ланолина при постоянном помешивании добавьте 5 г (1 ч. л.) пергидроля. Этим кремом смазывайте лицо на 10–15 минут. Через несколько дней сделайте маску снова.

Масляная маска с перекисью водорода

Подходит для жирной и нормальной кожи.

Смешайте 1 ст. л. растительного масла (оливкового, подсолнечного, кукурузного и других) и мелко растертое свежее яблоко. При постоянном помешивании добавьте 3 %-ный раствор перекиси водорода и вымесите смесь до консистенции густой сметаны. Нанесите маску на лицо и держите 10–15 минут, после чего снимите ее влажной ватой. Курс состоит из 10–15 процедур, которые нужно делать с интервалом в несколько дней.

Дрожжевая маска с яблочным соком

Разотрите мелко 15–20 г дрожжей (хлебных) и размешайте с 1 ч. л. яблочного сока. К полученной смеси добавьте при постоянном помешивании сырое молоко и вымесите до получения кашицы. Нанесите маску на лицо ватным тампоном. Через 20 минут лицо вымойте теплой водой и наложите несколько холодных компрессов.

Картофельная маска

К клубню сырого, очищенного и мелко натертого картофеля прибавьте несколько капель оливкового масла, по 1 ст. л. лимонного сока и миндальных отрубей до получения кашицы, нанесите на лицо на 20 минут. После мытья лицо смажьте подходящим для кожи кремом.

Лимонная маска

Прокрутите через мясорубку лимон вместе с кожурой, но без косточек, залейте 1 стаканом спирта и настаивайте в теплом месте 2 недели, периодически встряхивая. Процедите. Полученным раствором смазывайте на ночь веснушки и пигментные пятна.

При веснушках и пигментных пятнах одним из лучших отбеливающих средств считается сок шалфея (садовый чай). Сок отжимайте из свежих листьев шалфея и протирайте им лицо 2–3 раза в день.

Творожно-медовая маска

1 ст. л. свежего творога (несоленого) размешайте с 1 ст. л.

свежего меда и добавьте 0,5 ч. л. клюквенного сока. Наложите на лицо на 10–15 минут, после чего смойте прохладной водой.

Медово-молочная маска

3 ч. л. меда, по 1 ч. л. свежего молока и оливкового масла смешайте и нанесите на чистую кожу. Оставьте на лице на 20 минут, смойте теплой водой.

Банановая маска

Очистите банан и разомните его вилкой, добавьте сок 1/2 лимона и наложите на лицо на 30 минут, затем смойте теплой водой и намажьте лицо питательным кремом.

Пшеничная маска

Смешайте яичный желток, 1 ст. л. пшеничных зародышей, 1 ч. л. апельсинового сока и 10 капель масляного поливитамина. Нанесите маску на лицо и держите ее до тех пор, пока она не высохнет. После этого промокните лицо салфеткой, умойтесь прохладной водой и не вытирайте лицо, дайте воде впитаться.

Маска из проросшей пшеницы

Масло из проросшей пшеницы широко используется в масках для сухой и увядающей кожи лица и шеи, но можно использовать его и без дополнительных компонентов. Для одной процедуры достаточно 100 г предварительно подогретого на водяной бане масла нанести толстой кистью на лицо в направлении снизу вверх. Через полчаса смойте остатки масла теплой водой.

Маски для жирной кожи

Во всех масках, рецепты которых приведены в данном разделе, присутствует то или иное количество витаминов, которые необходимы, чтобы ваша кожа выглядела молодой и красивой.

Морковная маска

Сверните в несколько слоев марлю, прорежьте в ней отверстия для рта и глаз, затем намочите в морковном соке и наложите на лицо на 15–20 минут, после этого кожу протрите той же марлей и умойтесь сначала теплой водой, а затем холодной.

Морковно-коньячная маска

Почистите сырую морковь и натрите ее на мелкой терке. 30–50 г коньяка смешайте с тертой морковью и нанесите на лицо на 20 минут. На кожу вокруг глаз не наносите, дождитесь, пока маска высохнет, снимите ее с лица и умойтесь чуть теплой водой.

Дрожжевая маска

1 ч. л. хлебных дрожжей размешайте в 1 ч. л. кислого подогретого молока. Нанесите на 35–40 минут.

Клюквенная маска

1 ч. л клюквенного сока и 1 ч. л. свежего молока размешайте в белке куриного яйца. Держите на лице 20 минут.

Грушевая маска

2 ст. л. протертой кисло-сладкой груши (папировки, дюшеса) смешайте со взбитым белком куриного яйца или 1 ч. л. картофельной муки и нанесите на лицо на 10–15 минут.

Витаминная маска

Таблетки с витаминами В и С разотрите и разведите в 2 ст. л. кипяченой воды, добавьте в полученную кашицу 1 ч. л. мякоти печеного яблока и взбитый яичный белок, наложите на 20–30 минут и смойте отваром ромашки.

Маска из яичного белка для сужения пор

Ее хорошо применять после паровой ванны. Взбейте яичный белок, добавьте 10–15 капель клюквенного сока (можно еще 2 ст. л. овсяной муки) и наложите на лицо на 10–20 минут.

Творожно-медовая маска

2 ст. л. свежего несоленого творога, 0,5 ч. л. жидкого меда и яйцо тщательно разотрите и перемешайте, после чего нанесите на лицо и держите 15 минут.

Огуречная маска

Мелко натертый огурец смешайте с 1 ст. л. картофельной муки и нанесите на кожу на 20 минут.

Лимонная маска с молоком

Свежее молоко и лимонный сок, взятые в равных пропорциях, настаивайте сутки, затем пропитайте марлевую салфетку смесью и наложите на лицо на 35–40 минут.

Огуречно-молочная маска

Взбитый яичный белок, 1/2 свежего огурца, такое же количество молока и лимонного сока смешайте, добавьте для густоты овсяные или миндальные отруби. Держите 20–25 минут.

Медово-пергидролевая маска

Взбейте в пену жидкий пчелиный мед, добавляя к нему по капле 1 ч. л. пергидроля. Нанесите на лицо тонкий слой смеси, а когда подсохнет, нанесите второй слой. Держите маску 15–20 минут.

Белковая маска

Взбитый до пены яичный белок наложите на лицо и прикройте слоем марли на 15–20 минут.

Маска из смородины

Раздавите несколько ягод красной и белой смородины, смешайте их сок с 1 ст. л. мякоти помидора. Нанесите смесь на лицо на 25 минут, смойте прохладной водой.

Маска из зеленого горошка

Несколько вареных горошин раздавите, смешайте с 2 ч. л. картофельной муки и наложите на лицо на 10 минут.

В маски для жирной кожи из овощной, фруктовой или ягодной кашицы или сока можно добавлять взбитый в пену яичный белок, который дает эффект стягивания пор. Таким же действием обладают и маски, рецепты которых вы найдете ниже.

Маски для жирной кожи с широкими порами (подсушивающие).

Маска из белой глины и талька

К смеси из белой глины и талька в равных частях (по 5-10 г) прибавьте 1–2 ст. л. свежей малины, полученную кашицу нанесите на лицо на 20 минут. Подсушивающее действие маски усилится, если вместо малины используете раствор, состоящий из 5 г глицерина, 15 г спирта и 40 г воды.

Маски для нормальной кожи

Огуречно-масляная маска

Натрите огурец на мелкой терке и смешайте с 1 ст. л. отрубей и таким же количеством подсолнечного масла. Нанесите маску ровным слоем на лицо, подержите минут 20–25. Затем полотняную салфетку смочите в кипяченом молоке и легкими движениями снимите маску. Подождите еще 3–5 минут, чтобы лицо высохло, и после этого умойтесь холодной водой.

Сливочно-желтковая маска

1 ст. л. свежих сливок, желток и немного свежей петрушки тщательно смешайте и нанесите на лицо на 15–20 минут, смойте теплой водой. После маски смажьте лицо питательным кремом.

Сметанно-медовая маска с клюквой

4-5 ягод клюквы разомните вилкой, добавьте по 1 ч. л. густой сметаны и жидкого меда. Нанесите на лицо, подержите 20–30 минут и смойте свежим молоком.

Маска из смородины и сметаны

Несколько свежих ягод красной, белой или черной смородины разомните в блюдце и добавьте 1 ч. л. свежей сметаны или молока. Нанесите на лицо на 30 минут.

Клубнично-кефирная маска

Натрите 5 крупных ягод клубники на мелкой терке, добавьте немного лимонного сока и 2 ч. л. кефира. Перемешайте и нанесите на лицо на 15 минут. Смойте маску ватным тампоном, смоченным в свежем кефире или сыворотке. Умойтесь теплой водой и нанесите на кожу питательный крем.

Маска из яблочного пюре

2 ст. л. свежесваренного яблочного пюре смешайте с 1 ст. л. яблочного отвара или свежего молока, добавьте 1 ч. л. растительного масла, нанесите на лицо на 10 минут в теплом виде.

В маску из яблочного пюре можно добавить яичный желток или сметану. Хорошо разотрите смесь и нанесите на лицо на 20 минут. Снимите ватным тампоном, умойтесь теплой водой и нанесите увлажняющий крем.

Маска из картофеля и растительного масла

Для маски нужно 50 г картофеля, 1 ст. л. растительного масла. Можно воспользоваться и свежей сметаной. Натрите на мелкой терке небольшой кусочек очищенного от кожицы картофеля и добавьте 1 ст. л. растительного масла или сметаны. Через 20 минут смойте теплой водой.

Кабачковая маска

Мякоть кабачка разомните вилкой и добавьте немного свежего молока, чтобы получилась кашица, нанесите на лицо. Через 20 минут снимите ватным тампоном, смоченным в молоке. Через некоторое время умойтесь холодной водой и нанесите на кожу увлажняющий крем.

Персиковая маска

2-3 ст. л. свежей мякоти персика разомните, смешайте с 1 ст. л. сметаны или сливок, нанесите на лицо. Снимите через 30 минут ватным тампоном, смоченным в свежем молоке. Через некоторое время умойтесь холодной водой и нанесите увлажняющий крем.

Маски для увядающей кожи

Фруктовые маски

К 1 ст. л. овсяной муки прибавьте сок помидора, персика, 1/2 лимона, апельсина или 1 ст. л. абрикосового сока, но процеженного через густую марлю, и сырое молоко, смешайте до получения каши. Смажьте лицо и шею, оставьте на 20–30 минут, после чего умойтесь холодной водой.

Вяжущая белковая маска

Не следует прибегать к этой маске чаще 2–3 раз в месяц. Взбейте белок до получения пены и прибавьте 1 ч. л. лимонного сока и мелко нарезанную лимонную цедру. Затем прибавьте 0,5 ч. л. пшеничных отрубей до получения густой кашицы и нанесите на лицо на 10 минут. Если оставить ее на более длительный срок, маска затвердевает. Снимайте, предварительно сделав холодный компресс для смягчения кожи. После осторожного снятия маски

лицо вымойте холодной водой.

Маска из льняной муки

К 1 ст. л. льняной муки прибавьте на кончике ножа буру, смесь размешайте с сырым молоком до получения кашицы. Если кожа очень сухая, перед нанесением маски смажьте лицо жирным питательным кремом. Через 10–15 минут снимите ее, намочив лицо холодной водой.

Огуречная маска

К соку пассерованного огурца прибавьте 1/2 яичного желтка и чуть-чуть овсяной муки до получения однородной массы. Маску нанесите на лицо на 20 минут, после чего умойтесь сначала теплой, а затем холодной водой.

Белково-лимонная маска

К белку, взбитому до пены, добавьте 10–20 капель лимонного сока, 2–3 капли оливкового масла и при постоянном помешивании 1 ч. л. талька, вымесите до получения кашицы. Если кожа сухая, перед наложением маски лицо и шею смажьте жирным питательным кремом. Спустя 20–30 минут снимите маску полотенцем и теплой водой. Затем наложите несколько холодных компрессов.

Медово-молочная маска К 1 ч. л. жидкого пчелиного меда прибавьте 30–40 капель свежего молока и около 1 ст. л. белой глины. Можете добавить немного холодной воды до получения густой кашицы, нанесите ее на лицо и шею с помощью шпателя. Через 25–30 минут умойтесь прохладной водой, после чего кожу протрите кусочком лимона.

Творожно-огуречная маска

2 ст. л. свежего творога (несоленого) смешайте с 0,5 ч. л. жидкого пчелиного меда, 1/2 огурца и взбейте в пену. Смажьте лицо, шею и около глаз и губ наложите второй слой. Через 20 минут снимите теплой водой и сделайте два холодных компресса.

Маски для кожи вокруг глаз

Маска из зелени петрушки или укропа

Помогает устранить припухлость век и мешки под глазами. 1 ч. л. свежих зеленых листьев петрушки или укропа мелко нарежьте и смешайте с 2 ч. л. свежей сметаны. Держите на лице 10–15 минут. Затем смойте холодной водой и нанесите питательный крем.

Маска из зеленого чайного листа

Проверенный способ снятия с век отечности и воспаления – приложите на 5-10 минут к глазам тампон, смоченный в

свежезаваренном и охлажденном зеленом чае.

Маска из сырого тертого картофеля

2 ч. л. сырого тертого картофеля смешайте с 2 ч. л. пшеничной муки или овсяных отрубей и таким же количеством кипяченого молока. Нанесите на веки и под глаза на 10–15 минут. Смойте холодной водой и нанесите питательный крем.

Ромашковая маска

Чтобы убрать мешки под глазами, залейте 1 ч. л. цветков ромашки 0,5 стакана кипятка, дайте настояться 2–3 часа, процедите. Половину настоя остудите, а другую – подогрейте. Смачивая тампоны то в горячем, то в холодном настое, прикладывайте их попеременно к глазам в течение 10 минут. Затем смажьте кожу вокруг глаз увлажняющим кремом.

Маска из пустырника

Для приготовления отвара нужны 2 ст. л. сухого пустырника. Залейте пустырник 1 стаканом крутого кипятка и оставьте настаиваться. Наложив на лицо маску, положите на веки смоченные в отваре и слегка отжатые ватные тампоны. Держите на лице 10–15 минут.

Маска «Липовый цвет»

Для приготовления маски из липы залейте 1 ст. л. сухих соцветий горячей водой и доведите до кипения на среднем огне. В остывшем отваре смочите ватные тампоны и наложите их на веки.

Розмариновая маска

Сложите небольшой кусочек марли в 2–3 раза. Положите в середину 1 ч. л. сухих соцветий розмарина и закрепите ниткой, чтобы получилось подобие узелка или мешочка. Опустите мешочек в горячую воду и подержите около 5 минут, вытащите из воды. Воду немного отожмите, обязательно остудите и положите мешочек с травой на веки на 15 минут. Такой метод более эффективен, чем применение ватных тампонов.

Маска из простокваши

К 1 ст. л. свежей простокваши добавьте немного кипяченого молока и хорошенько разотрите до получения однородной массы. Эту кашицу нанесите тонким слоем на верхние и нижние веки и держите 10–15 минут.

Маска из творога

Для этой маски потребуется 1 ч. л. свежего творога (несоленого). Аккуратно нанесите творог на верхние и нижние веки.

Масляно-сметанная маска

1 ч. л. растительного масла и 0,5 ст. л. свежей сметаны разотрите вместе до однородной массы и нанесите на глазные

веки на 20–25 минут.

Уход за кожей рук

Кожа рук должна быть чистой, упругой, мягкой и сухой. На состояние кожи ваших рук оказывают влияние витамины А, В, С, F.

Витамин А отвечает за деятельность потовых и сальных желез. При нехватке этого витамина кожа рук становится сухой, темнеет и грубеет.

Витамины группы В участвуют в процессе обмена веществ, пигментировании кожи, предохранении сальных веществ. На руках недостаток этих витаминов проявляется в виде трещинок.

Витамин С характерен противовоспалительным и антиаллергическим действием. Недостаток этого витамина проявляется в сухости, шероховатости и бледности кожи, приводит к подкожным кровоизлияниям, появлению белых пятен.

Витамин F отвечает за предупреждение преждевременного старения кожи. При нехватке витамина F кожа приобретает увядший и сухой вид.

Ванночки

Ванночка с витамином А

Если кожа рук загрубела, рекомендуется раз в неделю делать эту ванночку. В подходящий для этих целей сосуд налейте 1 л горячей мыльной воды, прибавьте 50 г питьевой соды и 1 ст. л. моркови, натертой на мелкой терке. Смажьте руки жирным питательным кремом и опустите их в воду на 10 минут, затем снова нанесите крем и подержите их в воде еще 10 минут. После 8-10 таких ванночек кожа рук приобретает нормальный вид.

Ванночка из шалфея (липы)

Ванночка для натруженных рук с потрескавшейся кожей или ссадинами. 2 ст. л. липового цвета (или шалфея) заварите 1 стаканом крутого кипятка. Настоявшуюся в течение 15–20 минут жидкость можете немного подогреть и перелить в удобную для приема ванночки емкость.

Медовая ванночка

Для приготовления этой ванночки вам понадобится: 30 г меда, 150 г глицерина, 300 г воды и 3 г буры. Все ингредиенты тщательно перемешайте и погрузите в эту смесь руки на 10–15 минут, после чего тщательно вымойте их холодной водой.

Апельсиновая ванночка

Сок апельсина смешайте с 1 стаканом воды и 100 г глицерина. После тщательного перемешивания погрузите в смесь руки на 15–20 минут, затем вымойте их теплой водой.

Смягчающая ванночка

Смешайте 20 г отвара шалфея, 30 г глицерина, 2 г картофельного крахмала и 1 г яблочного уксуса.

Ванночка с хвоей сосны

К 1 л теплой мыльной воды добавьте 50 г питьевой соды и 3 ст. л. свежей сосновой хвои. Смажьте руки тонизирующим кремом и погрузите в воду на 15–20 минут. Затем руки снова смажьте кремом, сделайте массаж и удалите остатки крема салфеткой.

Ванночка из можжевельника

Если кожа ваших рук имеет красноватый цвет, можете исправить этот недостаток с помощью следующей ванночки: к 1 л воды прибавьте 200 г морской соли для ванн и 1 ст. л. измельченной свежей можжевеловой хвои. Смесь проварите, после чего охладите, пока она не станет терпимо горячей. Опустите руки в горячую воду на 15–20 минут, после чего на 5-10 минут в холодную. Повторяйте процедуру, опуская руки то в горячую, то в холодную воду 6–8 раз.

Ванночка из ромашки

Залейте 2 ст. л. сухих цветов ромашки 2 л кипящей воды. Остудите. Погрузите руки на 20–30 минут. После ванночки помойте руки прохладной водой.

Ванночка «Ароматная»

Смешайте в равных частях шалфей, розмарин, плоды можжевельника, листья березы, липовый цвет, измельченные плоды дикого каштана. 1 ст. л. этой смеси залейте 2 л холодной воды и поставьте на огонь до закипания. Остудите. Руки погрузите в ванночку на 10–15 минут.

Ванночка из шалфея

2 ст. л. шалфея проварите 10 минут в 1/4 л воды. Когда запарка остынет, процедите ее и опустите руки на 10–12 минут. Процедуру повторяйте каждые 1,5–2 недели.

Ванночка из каштанов

Эту ванночку готовьте из плодов дикого каштана: 2 ч. л. мелко нарезанных каштанов залейте 1 стаканом кипящей воды. Когда запарка остынет, процедите ее и погрузите руки на 8-10 минут.

Березовая ванночка

Подобный же эффект и у этой ванночки: 2 ст. л. мелко нарезанных березовых листьев залейте 200 мл кипящей воды, отставьте на 2 часа, после чего запарку процедите и погрузите

руки на 10–15 минут.

Ванночка из базилика

1 ст. л. измельченных листьев базилика залейте 1 стаканом кипятка, прокипятите 15 минут, затем дайте настояться в течение часа и процедите. Если к этой ванночке прибавить спирт или водку в соотношении 1:1, получится компресс, который хорошо очищает и дезинфицирует кожу рук.

Ванночка из зверобоя

1 ст. л. измельченной травы залейте 0,5 стакана кипяченой воды, кипятите 5 минут и настаивайте 30 минут. Процедите. Обрабатывайте кожу рук в течение 3 недель 2 раза в день по 25 минут.

Ванночка из хмеля

1 ст. л. шишечек хмеля залейте 500 мл кипятка, добавьте немного питьевой соды и настаивайте в течение часа. Погрузите руки в подогретый раствор на 15 минут.

Ванночка из петрушки

2 ст. л. свежих, мелко нарезанных молодых листьев петрушки проварите 30 минут в 500 мл воды, после чего отвар процедите и поместите в него руки на 10–20 минут.

Ванночка против трещин на коже

60 г девясила, по 40 г ромашки и календулы, 20 г мяты залейте 1 л красного вина и оставьте на 20 дней, после чего смесь процедите. Каждый вечер в течение 10 дней погружайте руки в этот настой на 25–30 минут и затем смазывайте их питательным кремом.

Ванночка из календулы

10 г цветков календулы залейте 200 мл кипящей воды. Настой оставьте на 2 часа, после чего процедите. Окуните руки на 10–15 минут. После этого промойте их прохладной водой.

Кремы

Смягчающие или защитные кремы для рук. По своему действию они нисколько не уступают кремам фабричного производства. В то же время содержание витаминов в них гораздо выше, поскольку домашние кремы изготавливаются из натуральных ингредиентов.

Крем на желатиновой основе

10 г желатина размочите в 10 г воды, к разбухшей массе добавьте 200 г кукурузного масла и 50 г жидкого меда или патоки. Смесь растворите на водяной бане. Этот студнеобразный крем втирайте во влажную кожу рук.

Яично-масляный крем

Взбейте в пену белок и разотрите его с 1 десерт. л. теплого подсолнечного масла. Непрерывно помешивая, добавьте по 1 ст. л. глицерина, нашатырного спирта, настоя чая (можно отвара шалфея) и 2 г муки.

Компрессы

Масляная баня

Подогрейте небольшое количество растительного масла и смочите в нем марлевые салфетки. Как следует отожмите марлю, наложите на руки и подержите ее около 20 минут. После снятия промасленной марли желательно сделать массаж рук от пальцев к запястьям в течение 5–6 минут, чтобы масло проникло глубоко в кожу. Промокните руки сухой салфеткой, чтобы снять излишек масла.

Смесь из картофельного пюре с творогом

Полезна для огрубевших, шелушащихся рук. Отваренный картофель разомните, добавьте в него немного отвара, в котором он варился. Положите 2 ст. л. свежего творога (несоленого) и хорошо перемешайте до получения однородной массы. Нанесите кашицу на руки.

Огуречный компресс

Половину свежего огурца среднего размера натрите на мелкой терке и залейте равным по объему количеством водки. Компресс накладывайте на 10–15 минут несколько раз в день или один раз на 30–60 минут.

Питательные компрессы

Медовый N 1

К 100 г чистого растительного масла добавьте 100 г жидкого пчелиного меда, хорошо смешайте. Подогрейте 5 минут на медленном огне, затем остудите до терпимой температуры. Тонким слоем наносите на чисто вымытую поверхность кожи рук.

Медовый N 2

К 100 г жидкого пчелиного меда добавьте 50 г перцовой водки и 25 г воды. Полученную смесь нагрейте до 370-400, нанесите на поверхность кожи на 15 минут, после чего смойте теплой водой.

Из кукурузной муки

Тщательно перемешайте 100 г кукурузной муки, 50 г жидкого меда и 1 яичный белок до получения однородной массы. Чуть подогрейте. Накладывайте тонким слоем на кожу рук и держите в течение 10–15 минут. После этого компресс смойте теплой водой.

Компресс из оливкового масла

Против шелушения кожи хорошо помогает компресс, состоящий из 50 г оливкового масла, 150 г жидкого меда и 1 г лимонной кислоты. Полученную смесь нагрейте до 700-800, остудите до 300-350и тонким слоем нанесите на поверхность кожи рук на 15–20 минут, после чего смойте прохладной водой.

Смесь для рук с хвоей пихты

Приготовьте пюре из 5 картофелин, 5 ст. л. кислого молока и 3 ст. л. измельченной свежей пихтовой хвои. Нанесите эту кашицу на руки, оставьте на 15–20 минут, затем сделайте энергичный массаж, вымойте руки холодной водой и смажьте питательным кремом.

Смягчающая смесь для рук

По 50 г подсолнечного масла и жидкого пчелиного меда, 2 сырых желтка и 1 стакан сухой еловой или сосновой хвои залейте 0,5 стакана горячей воды и хорошо размешайте. Смесь нанесите на руки и наденьте на них рукавицы из материи. Компресс оставьте на 2,5–3 часа.

Компресс из липового цвета

100 г цветов липы залейте 1 л кипящей воды. Дайте отвару остыть, процедите. Из полученной жидкости накладывайте компрессы на предварительно вымытые руки 2–3 раза в день на 10–15 минут. Каждый раз после компресса руки протирайте следующей настойкой: 10 г листьев скумпии поместите в 50 г чистого подсолнечного масла. Оставьте настояться на неделю, после чего процедите и используйте по назначению.

Мятный компресс

Подходит для восстановления тонуса кожи рук. 2 ч. л. питательного крема для сухой кожи взбейте с 2 ч. л. концентрированного отвара мяты. Теплую массу нанесите на руки на 20 минут.

Компресс из крапивы

Листья и корни крапивы варите 20 минут на медленном огне. Наложите на руки на 30 минут.

Компресс из одуванчика

1 ч. л. мелко нарезанных корней и листьев одуванчика залейте 1 стакана холодной воды. Смесь отставьте на 1 час, после чего поставьте на огонь и проварите 10 минут.

Лечебные смеси

К препаратам этого типа относятся прежде всего различные смеси из лекарственных трав. Хотя целебные растения

применяются и при приготовлении ванночек, компрессов и кремов, лечебные смеси мы посчитали нужным вынести отдельным разделом. Лекарственные растения очень богаты различными витаминами и просто незаменимы как при заболеваниях кожи рук, так и для профилактики различных недугов.

Лечебная смесь из садового чая

Смешайте в равных частях шалфей (садовый чай), липовый цвет, листья мяты, вербы и дубовую кору. 1 ст. л. этой смеси залейте 2 л холодной воды и поставьте на огонь до закипания. Затем остудите смесь, процедите ее и наложите отжатую траву на кожу рук. Держите этот состав 15–20 минут, после чего вымойте руки холодной водой.

Ванночка из подорожника

Листья подорожника промойте кипяченой водой, обсушите, затем положите на тарелку, закройте сверху другой и на 12 дней поместите в холодильник, но не замораживайте. Температура должна быть около 20-40Затем листья измельчите и отожмите сок через марлю. В этот сок погружайте руки на 10 минут 2 раза в неделю во избежание образования трещинок.

Очищающий компресс из лекарственных трав

2-3 ст. л. травы или смеси трав залейте 1–2 стаканами холодной воды, кипятите на медленном огне 3–5 минут, процедите и остудите до 370-400Затем смочите в отваре заранее приготовленные марлевые салфетки, сложенные в 2–3 слоя, наложите их на руки на 5-10 минут. По мере остывания смачивайте салфетки в отваре и накладывайте на руки, повторяя эту процедуру 3–4 раза.

Компресс из васильков

100 г свежих, мелко нарезанных цветков василька настаивайте в 500 мл кукурузного масла в течение недели, затем смесь процедите и оставшуюся мякоть накладывайте на руки 2 раза в день 3 недели подряд. Через 2 месяца курс повторите.

Лечебная смесь из листьев березы

Свежие листья березы положите на несколько дней в холодильник, но не замораживайте. Затем измельчите листья и залейте их небольшим количеством оливкового масла. Оставьте смесь еще на 2–3 дня в прохладном месте, процедите, а потом наложите мякоть на кожу рук. Процедуру проводите раз в день в течение недели.

ГЛАВА 2. ШЕЛКОВИСТЫЕ ВОЛОСЫ

Прекрасное лицо, стройная фигура, элегантная одежда не произведут благоприятного впечатления, если волосы будут выглядеть неухоженными и нездоровыми.

Волос состоит из стержня, корня и луковицы. Стержень – это та часть, которая находится вне кожи. Корень волоса скрыт в коже и начинается с луковицы. Рост волос обуславливоется размножением клеток луковицы. Каждая луковица связана с нервной веточкой и кровеносными сосудами, от которых зависит ее состояние.

В клетках волос молодых людей содержится пигмент, который определяет, является ли человек блондином или брюнетом. У взрослых людей этот пигмент постепенно замещается воздушными пузырьками, в результате чего появляется седина.

Между цветом и толщиной волоса существует зависимость. У блондинов волосы тоньше, чем у шатенов и брюнетов. У блондинов около 140 000 волос на голове, у шатенов – около 110 000, у брюнетов – около 100 000 волос.

Волосы растут постоянно, но неравномерно: быстрее весной и осенью. За один месяц волос вырастает на 1–1,5 см. На протяжении определенного срока – от нескольких месяцев (для ресниц) до нескольких лет (для волос на голове) – волосы выпадают, и на их месте вырастают новые. В день может выпадать от 20 до 120 волос.

Внимательно следите за тем, чтобы в рационе питания содержалось достаточное количество витаминов A, B, E, C, F.

При недостаточности витамина А функции сальных и потных желез ослабевают, кожа становится сухой, темнеет и грубеет, волосы высыхают, начинают ломаться и легко выпадают.

Витамин Е, выделенный в 1936 году, является сильным антиокислителем, и это играет огромную роль в обеспечении общего здоровья организма. Антиокислители защищают организм от воздействия свободных радикалов, реактивных и нестабильных атомов или молекул (поступающих в наш организм с химическими веществами, дымом, жирной пищей), которые повреждают живые клетки. Витамин Е предотвращает преждевременное старение.

Витамин С, или аскорбиновая кислота, – жизненно важный компонент для поддержания здоровья человека. Аскорбиновая кислота участвует в ключевых биологических – окислительно-восстановительных – реакциях.

Витамины группы В способствуют образованию кератина и меланина, обмену веществ и некоторым биохимическим процессам, пигментированию и росту волос, предохранению сальных желез от наступления атрофии и т. д.

При недостаточности витамина F кожа приобретает увядший и сухой вид, а волосы становятся сухими, тонкими и ломкими, появляется перхоть.

Типы волос и уход за ними

Традиционно выделяют три типа волос: жирные, сухие и нормальные.

Если вам достаточно мыть волосы 1–2 раза в неделю, чтобы они выглядели чистыми, блестящими и здоровыми, значит, ваши волосы относятся к нормальному типу. Если уже через день-два после мытья волосы становятся сальными, это говорит о том, что у вас жирные волосы. Сухие волосы выглядят тусклыми и безжизненными, частое мытье им не требуется.

А теперь ответьте на несколько вопросов теста:

1. Как часто вам приходится мыть голову?

а) каждый день или через день;

б) раз в 4 дня;

в) раз в неделю.

2. Легко ли вам расчесать волосы после мытья, если вы не воспользовались ополаскивателем?

а) да, очень легко;

б) иногда волосы путаются, но в общем без проблем;

в) довольно трудно, так как волосы сильно перепутываются.

3. Возьмите прядь своих волос и посмотрите на нее в луче света. Как выглядят концы волос?

а) ровный и гладкий срез без изъянов;

б) на срезе видно незначительное количество расщепленных или поломанных волосков;

в) почти все волоски обломаны или секутся.

Если в ваших ответах преобладает буква «а», у вас жирные волосы. Они принадлежат к нормальному типу, если вы выбрали ответы под буквой «б», и к сухому, если ваши ответы под буквой "в".

Если же ваши волосы секутся, путаются и ломаются, висят безжизненными прядями или при мытье головы вы вдруг замечаете, что они выпадают чуть ли не пучками, непременно пора подумать о хорошем уходе за ними, потому что эти признаки указывают на необходимость срочной помощи.

Заметим: чтобы волосы сохранили свой естественный цвет и блеск, необходимо после каждого мытья, если они светлые, ополаскивать их отваром ромашки (2 ст. л. ромашки проварите в течение 5 минут в 1 л воды). Темные волосы следует ополаскивать отваром черного чая (2 ст. л. чая проварите 5 минут в 1 л воды). Регулярно ополаскивая волосы, вы в должной степени снабдите их всеми необходимыми для здоровья веществами.

Наряду с ополаскивателями, настоями, изготовленными из лекарственных растений самостоятельно в домашних условиях, применяются различные кондиционеры промышленного производства. Они делятся на несколько типов – в зависимости от эффективности и сферы применения.

КОНДИЦИОНЕР ГЛУБОКОГО ДЕЙСТВИЯ. Он предназначен для восстановления сильно поврежденных волос, хотя его можно использовать и как общеукрепляющее средство для обычных. Этот кондиционер оставляют на волосах на 15–20 минут, затем смывают чистой водой.

УВЛАЖНЯЮЩИЙ КОНДИЦИОНЕР. Этот кондиционер предназначен для восстановления влаги, утраченной под влиянием вредного теплового воздействия. Пользоваться увлажнителями нужно три-четыре раза в неделю при умеренно сухих волосах. Тем, у кого жирная кожа головы, но сухие волосы, рекомендуется увлажнять только их кончики.

ВОССТАНАВЛИВАЮЩИЙ КОНДИЦИОНЕР. Он содержит увлажняющие вещества и протеин, способствует укреплению волос, поврежденных перманентом, химической завивкой, средствами для выпрямления или частым окрашиванием сильными красителями. Кондиционер оказывает благотворное воздействие также и на сухие, слабые, тонкие волосы, так как протеин делает их более жесткими. Им следует пользоваться три-четыре раза в неделю при сильно поврежденных и два-три раза в месяц при тонких и ослабленных волосах.

КОНДИЦИОНЕР-ОПОЛАСКИВАТЕЛЬ. Им смачивают волосы на 1–3 минуты, а потом смывают водой. Этим средством следует пользоваться после каждого мытья головы (кроме тех случаев, когда вы используете кондиционер глубокого действия). Ополаскиватели такого типа снимают статическое электричество, после них волосы легко расчесываются и приобретают блеск.

ОЧИСТИТЕЛЬ. Очиститель удаляет с волос остатки геля, лаков, некоторых видов кондиционеров и хлора из воды. Его наносят на мокрые волосы на одну минуту и смывают. Затем можно применять, как обычно, шампунь и кондиционер.

Наиболее часто в составе различных ополаскивателей, шампуней и бальзамов можно встретить провитамин B5 –

поистине незаменимое биологически активное вещество, способствующее укреплению волос и придающее им здоровый блеск. Попадая в организм, провитамин B5 преобразуется в витамин B6, или пиридоксин. Недостаток данного витамина ведет к анемии, нарушениям роста, но, пожалуй, наиболее губительно дефицит B6 сказывается на состоянии волосяного и кожного покровов: развивается дерматит, выпадение волос вплоть до облысения.

Наряду с провитамином B5 в состав средств по уходу за волосами нередко входит витамин PP. Это вполне закономерно, так как PP, или никотинамид, тесно связан с комплексом витаминов группы B. И никотинамид, и витамины группы B не только содержатся в одних и тех же продуктах питания, но и выполняют сходную функцию – обеспечивают нормальное состояние кожи и волосяного покрова.

Кроме того, благотворно влияют на состояние волос витамины F и H. Первый из них способствует лучшей регенерации клеток и, соответственно, ускоряет заживление микроскопических ран и язв, образующихся на поверхности кожи головы. Витамин H, или биотин, выполняет только одну функцию – поддерживает состояние волос и кожи в норме.

Лечебные обертывания и ополаскиватели для жирных волос

Жирные волосы – это неприятный косметический дефект, который следует устранить. Пересмотрите свое меню. Ограничьте употребление сахара, белого хлеба, специй.

Излишняя жирность волос может быть вызвана как недостатком, так и переизбытком в организме витамина A.

Как вы помните, гипервитаминоз A наступает при избыточном потреблении витаминсодержащих препаратов. Поэтому если в недавнем прошлом вы принимали ретинол в виде таблеток, капсул или же вводили его внутривенно, излишек кожного жира – это, вероятно, следствие передозировки.

Бороться с повышенным отделением кожного жира можно также при помощи витаминов. Аскорбиновая кислота, или витамин C, прекрасно справляется с этой проблемой. Витамин C, если это необходимо, помогает удалить из организма излишки ретинола, а также укрепляет иммунную систему и стабилизирует работу всех жизненно важных функций.

Чтобы уменьшить избыточное отделение кожного сала, в течение двух месяцев волосы каждый третий день мойте только отваром дубовой коры, крапивы или корня лопуха. Для отвара 1

ст. л. дубовой коры залейте 1 стаканом воды и нагревайте на медленном огне в течение получаса. Так же готовьте отвар из корней лопуха. Чтобы приготовить отвар из крапивы, залейте 1 ст. л. листьев и дайте настояться в течение 15 минут.

После мытья жирные волосы можно ополоснуть водой, в которую добавлены лимонный сок, уксус или сода (1 ст. л. на 1 л воды). Витамин С, которым так богат лимонный сок, будет способствовать оздоровлению волос. Для укрепления жирных волос пользуйтесь бальзамами и кондиционерами, предназначенными специально для такого типа волос.

Перед мытьем волосы полезно смазывать кислым молоком или кефиром, ряженкой, сывороткой, причем чем жирнее волосы, тем кислее должно быть молоко. Нанесите кислое молоко на волосы, укройте их полиэтиленовой пленкой, сверху – полотенцем – и через 40–60 минут смойте небольшим количеством шампуня.

Перед мытьем жирные волосы можно смазать смесью взбитого яйца и 2 ст. л. пива, луковым соком.

Для мытья волос и их ополаскивания можно использовать следующие средства.

Горчица. Хорошо обезжиривает и оздоравливает волосы благодаря высокому содержанию витамина С. 1 ч. л. растертой в воде горчицы разбавьте в 2 стаканах теплой воды. После мытья волосы протрите этим составом, потом тщательно промойте теплой водой.

Квас. Раз в два-три дня протирайте голову квасом. В данном случае благотворное влияние оказывает целый комплекс витаминов: В1, В2 и С.

Крапива. 100 г свежей крапивы залейте 1 л воды, добавьте 0,5 л столового уксуса, кипятите около часа и процедите. На таз воды – 2–3 ст. л. отвара (мылом или шампунем при этом пользоваться не нужно).

Нашатырный спирт. По 1 ст. л. нашатырного спирта, глицерина, 0,5 ч. л. соды питьевой перемешайте и добавьте к 5 стаканам теплой воды. После мытья этой смесью волосы ополосните в растворе уксуса (1 ст. л. на 1 л воды).

Пиво. Вымыв волосы, протрите их и кожу головы ватным тампоном, смоченным подогретым пивом. Высокое содержание витаминов группы В в пивных дрожжах обеспечивает быстрый рост и здоровье волос.

Хлеб черный. 1 кг ржаного хлеба размешайте и заварите горячей водой (1 л). Через 12 часов хлеб размешайте, в кашицу добавьте 1 л горячей воды, смесь тщательно размешайте и нанесите на волосы, затем расчешите их сначала редким, а потом

частым гребнем и ополосните в чистой теплой воде.

Айва. В стакане воды замочите на час 30 г семян айвы, затем поставьте на слабый огонь, доведите до кипения и сразу же процедите. Теплый слизистый отвар втирайте в кожу головы при себорее и жирных волосах. Когда волосы высохнут, ополосните их теплой водой. Процедуру проводите ежедневно в течение недели. Состав храните в холодильнике.

Лимон. При очень жирных волосах рекомендуется ежедневно протирать кожу головы раствором, составленным из 0,25 стакана водки, 10 мл 3%-ного борного спирта и 1 ч. л. лимонного сока.

– Соком лимона рекомендуется протирать жирные волосы в промежутках между мытьем.

– При повышенной жирности волос (если волосы не очень загрязнены) смазывайте кожу головы смесью из 2 частей лимонного и 1 части морковного сока за 1–2 часа до мытья головы. На это время голову покрывайте полотенцем. После мытья волосы вначале ополаскивайте горячей водой, а затем водой комнатной температуры с лимонным соком (1 ст. л. сока на 1,5–2 л воды). Лимонный сок можно заменить уксусом.

– Жирные волосы желательно протирать через день по проборам ватным тампоном, смоченным в смеси лимонного сока (2 ст. л.) с водкой или 45 %-ным спиртом (0,5 стакана).

Рябина. Для ополаскивания жирных волос после мытья применяется отвар плодов рябины: 1 ст. л. ягод рябины залейте 2 стаканами кипятка, затем прокипятите на слабом огне 10 минут. Готовый отвар остудите и добавляйте в воду для ополаскивания волос.

Огурец. Огуречный сок смешайте с таким же количеством водки, 20 %-ного спирта или одеколона. Настойку разбавьте водой (на 1 часть настойки 2 части воды). Корни волос трижды протрите лосьоном в течение 30 минут, затем ополосните теплой водой. Желательно проводить процедуру 30 дней подряд. Смесь храните в стеклянном флаконе под закрытой крышкой в холодильнике 3–5 дней.

Календула. 2 ст. л. сухих растертых соцветий календулы залейте 2 стаканами кипятка, настаивайте 2 часа. Предварительно вымытые волосы смочите процеженным настоем, через 20 минут сполосните чистой водой. Применяйте 2 раза в неделю в течение месяца.

– 20 г ноготков залейте 1 стаканом водки и настаивайте 10–15 дней. Раствор процедите и втирайте в кожу головы 2–3 раза в неделю в течение месяца. Через 3–4 недели процедуру можно повторить.

– Лосьон для жирных волос: 2 ст. л. соцветий календулы

залейте 0,5 л воды, прокипятите 2–3 минуты на медленном огне, остудите, процедите, добавьте 1 ст. л. уксуса или сок лимона, 0,25 стакана спиртовой настойки календулы, эвкалипта или камфарного спирта.

Подорожник. Жирные волосы рекомендуется ополаскивать настоем подорожника из расчета 5 ст. л. сырья на 0,5 л кипятка. Настаивайте отвар 20–30 минут.

Травяные смеси. Приготовьте отвар из измельченных листьев подорожника, крапивы, чабреца и хмеля. Для этого 1 ст. л. смеси трав залейте 1 стаканом кипятка, дайте настояться, остывший отвар процедите и ополосните им волосы.

– Стручок красного перца залейте 0,5 л водки и поставьте в темное место на две недели. Втирайте эту настойку в кожу головы 3–4 раза в неделю. Это средство весьма эффективно в борьбе с сильным выпадением волос и перхотью.

– Хорошо укрепляет ослабленные жирные волосы смесь из сока лука и алоэ, меда в равных пропорциях. Эту смесь нанесите на волосы, покройте их полиэтиленовой косынкой, полотенцем и держите в течение часа, а затем промойте теплой водой с шампунем.

– Одно из самых известных народных средств – отвар из листьев крапивы и лопуха. Залейте 1 ст. л. измельченных листьев 1 стаканом кипятка, охлажденный отвар процедите и три раза в неделю ополаскивайте им волосы.

– Смесь цветов календулы, шишек хмеля и измельченную траву зверобоя залейте кипятком (1 ст. л. смеси на 1 стакан кипятка), охлажденный и процеженный отвар втирайте в кожу головы 4–5 раз в неделю. Храните смесь в прохладном месте.

Нередко при жирном типе волос бывают перхоть и зуд кожи головы. Избавиться от этой неприятности можно при помощи регулярных втираний из лекарственных трав с высоким содержанием витамина С и каротина.

Алоэ древовидный. Для приготовления сока используйте нижние листья. К соку добавьте 20 % спирта. Храните в прохладном темном месте. Втирайте смесь в кожу головы по проборам через день в течение 2,5–3 месяцев.

Береза (листья). 1 ст. л. мелко нарезанных листьев залейте 1 стаканом крутого кипятка и настаивайте 15–20 минут.

Зверобой продырявленный (трава). Для приготовления настоя на 1 часть сырья возьмите 5-10 частей воды. Настой процедите сразу после нагревания. Мойте им голову 2–3 раза в неделю. Курс лечения – 12–15 процедур. Через 2–3 недели можете повторить.

Лапчатка прямостоячая (корневище). На 1 часть сырья возьмите 10 частей воды. Мойте голову 2 раза в неделю. Курс – 10

процедур. Через 3–4 недели лечение можете повторить.

Лук (сок). Смешайте 1 часть лукового сока, 1 часть керосина, 2 части водки. Этот состав втирайте в кожу головы.

– Для стимулирования и роста волос используйте смесь из 1 ст. л. лукового сока и 2 ст. л. водки, втирайте ее в кожу головы при жирных волосах и перхоти за 1 час до мытья на протяжении 3–4 месяцев.

– Для лечения перхоти при жирных волосах также рекомендуется настойка лука на водке. Луковицу разрежьте пополам, залейте 0,5 стакана водки и настаивайте 14 дней. Втирайте в кожу головы давящими массажными движениями. Запах лука можно уничтожить мытьем волос водой с добавлением горчицы.

Пижма обыкновенная (цветки). 1 часть сырья залейте 15 частями горячей воды, дайте настояться. Мойте голову 2 раза в неделю. Курс состоит из 10 процедур. Через два месяца можете повторить.

Полынь горькая. На 1 часть сырья возьмите 10 частей воды. Мойте голову настоем через день. Курс составляют 15 процедур. Можете повторить через 2–3 недели.

Прополис. Очистите от примесей, залейте спиртом в соотношении 1:4 и настаивайте 3–4 дня в темном месте, периодически встряхивая. Затем процедите через марлю. Смазывайте прополисом кожу головы по проборам через день на ночь. Подсыхая, жидкость образует пленку. Утром ее снимайте, протерев кожу головы ватным тампоном, смоченным в спирте или водке. Курс – 30 процедур. Через 2 месяца повторите.

Ромашка аптечная (цветки). На 1 часть цветков возьмите 10 частей воды. Мойте голову настоем 2–3 раза в неделю. Курс включает 12–25 процедур. Повторите через 2–3 недели.

Шалфей лекарственный (листья). На 1 часть сырья возьмите 20 частей воды. Мойте голову 2–3 раза в неделю. Курс из 10–12 процедур. Через 3 недели повторите.

Лечебные обертывания и ополаскиватели для сухих волос

Понижение деятельности сальных желез сигнализирует о том, что пора обратить внимание на свое здоровье. Попробуйте изменить свое меню: ешьте овсяную и гречневую каши, свежие овощи и фрукты, ржаной хлеб. Во всех этих продуктах содержится много витаминов группы В, в том числе тиамин (витамин В1) и рибофлавин (В2).

При чрезмерной сухости волос требуется повышенное

потребление продуктов, содержащих витамины А, В, С и Е. Кроме того, очень полезны разного рода обертывания, ополаскивания и лечебные смеси, в которых присутствуют эти биологически активные вещества.

Если ваши волосы стали сухими, безжизненными, потеряли свой блеск, попробуйте сменить косметические средства, которыми пользуетесь. Сухие волосы следует мыть не чаще одного раза в неделю специальными шампунями в воде, смягченной лимонным соком, солью или содой.

За несколько часов до мытья нанесите на волосы немного подогретое репейное, касторовое или оливковое масло, повяжите голову полиэтиленовой косынкой и поверх нее – махровым полотенцем. Это защитит волосы от пересушивания при мытье.

Можно также натереть голову непосредственно перед мытьем. В этом случае поступите так: в кастрюлю с горячей водой поставьте баночку с 4 ст. л. оливкового или касторового масла, добавьте в него сок, выжатый из половины лимона, и подогретую жидкость втирайте в голову кончиками пальцев. Вымыв голову, ополосните волосы в отваре ромашки, крапивы или репейника.

Очень сухие волосы после мытья смазывайте любым растительным маслом. Для этой цели хорошо подходят касторовое, миндальное и персиковое масла. Могут быть использованы для волос масла следующего состава:

1. Салициловая кислота – 1 г, касторовое масло – 10 г, оливковое масло – 100 г, жидкий парафин – 100 г, духи – 0,5 г.

2. Резорцин – 1 г, жидкий парафин – 50 г, касторовое масло – 50 г, духи – 0,5 г.

Вымытые волосы сушите без фена, расчесывайте осторожно гребнем с частыми зубьями, следя за тем, чтобы волосы не ломались и не спутывались в узелки.

Ухаживая за сухими волосами, следует постоянно их питать и укреплять специальными смесями:

1. Взбейте яичный желток с 1 ст. л. репейного или растительного масла и 1 ст. л. меда. На влажные волосы нанесите состав, закутайте голову полотенцем и оставьте на час. Смывайте такие маски теплой водой с шампунем, затем ополаскивайте настоями из трав.

2. За час до мытья нанесите на волосы смесь из 1 ст. л. касторового масла, желтка и по 1 ст. л. водки и меда.

3. Перед мытьем сухих волос полезно их питать репейным маслом, которое вы можете приготовить сами. Для этого 250 г измельченных листьев и свежего корня лопуха залейте 400 г растительного масла, дайте настояться несколько часов, затем проварите настойку на слабом огне около 20 минут.

4. Смешайте 1 ст. л. сока алоэ с желтком и 1 ст. л. меда, вотрите в кожу головы за час до мытья. После мытья полезно ополаскивать отварами из шалфея, подорожника, ромашки и одуванчика, для приготовления которых 1 ст. л. травы залейте 1 стаканом кипятка, настоявшийся отвар процедите и ополосните им голову.

5. Для сухих и ломких волос раз в неделю рекомендуется компресс из подогретого до 400-450в горячей воде растительного масла с соком лимона. Подогретое масло вотрите в кожу головы и смажьте им волосы, голову покройте полиэтиленовой косынкой и укутайте махровым полотенцем. Компресс держите 1–2 часа.

6. В качестве народного средства для мытья сухих секущихся волос рекомендуется следующая смесь: желток куриного яйца, по 1 ст. л. лимонного сока и растительного масла и 0,5 стакана теплой воды.

7. Сухие ломкие волосы полезно раз в неделю смазывать персиковым маслом.

8. Сухие волосы рекомендуется смазывать следующим составом: 0,5 ст. л. персикового масла, по 1 ст. л. касторового масла и одеколона и 15–20 капель лимонного сока.

9. Чтобы сухие волосы не секлись, ополаскивайте их настоем одуванчика (1 ст. л. нарезанного растения заварите 1 стаканом кипятка).

10. Ромашковый крем для сухих волос: в 125 г ланолина добавьте 15 мл водного настоя ромашки, все подогрейте, не доводя до кипения. Готовый крем перелейте в плотно закрывающуюся банку, перед употреблением слегка разогрейте.

11. Смесь растительного масла и ромашки для сухих волос: высушенные или свежие соцветия ромашки залейте растительным маслом (горсть ромашки на 0,5 стакана масла) и дайте настояться под закрытой крышкой в течение недели, затем процедите. Разогретую смесь нанесите на волосы не менее чем за 1 час до мытья головы.

Желтковое обертывание для волос

12. Рекомендуется для сухих, ломких и истощенных волос. Обертывание проводите раз в неделю. Хорошо взбейте желток и 1 ст. л. касторового масла.

13. Размешайте по 20 г касторового и оливкового масла и 10 г шампуня, смесь нанесите на волосистую часть головы. В течение 2 минут волосы расчешите во все стороны, чтобы масло равномерно распределилось по всей длине волос. Затем голову покройте полиэтиленовой пленкой и оберните полотенцем для согревания. Через полчаса тщательно вымойте голову. После этого прополощите волосы водой с уксусом (2–3 ст. л. на 1 л

воды) для придания им блеска.

Левой рукой распределите волосы на прядки, а правой с помощью маленькой щетки нанесите смесь. Она должна хорошо покрыть прежде всего кожу головы, а затем волосы. Волосы хорошенько смажьте по всей длине.

Одним из самых неприятных и распространенных заболеваний при сухих волосах является сухая перхоть (себорея), которая проявляется в виде желтых чешуек на коже головы, зуда и последующего выпадения волос.

При себорее используйте специальный шампунь от перхоти. Можете выбрать шампунь с эффектом пилинга, то есть отшелушивания, сочетайте его с препаратами для увлажнения волос.

Одновременно с использованием косметических и лечебных средств можно применять составы для волос и кожи головы, предупреждающие развитие себореи и способствующие восстановлению волос. Такие лечебные смеси в обязательном порядке должны включать в себя ингредиенты с высоким содержанием витамина А или каротина – петрушку, морковь, облепиху и т. д. Но наиболее эффективным будет целебное воздействие, если в комплексе с витамином А будут использованы и составляющие, богатые аскорбиновой кислотой. К последним относятся практически все травяные компоненты, листья деревьев, а также лук и цитрусовые.

1. 2 ст. л. измельченных листьев березы, рябины, одуванчика, подорожника и мяты залейте 2 ст. л. кипятка, остывшей массой натрите кожу головы, укройте голову махровым полотенцем и держите не меньше часа. Смывайте теплой водой без шампуня.

2. Луковицу натрите на терке, добавьте 1 ст. л. водки и вотрите кашицу в кожу за 2 часа до мытья головы. Вместо лука можете использовать чеснок. При желании добавьте в смесь 2 ст. л. репейного или растительного масла.

3. 1 ст. л. крапивы залейте кипятком, полученный настой втирайте в кожу головы после каждого мытья.

4. 4 ст. л. измельченных корней аира и лопуха залейте 1 л воды и прокипятите на слабом огне 10 минут. Затем дайте настояться около 30 минут, процедите и добавьте 2 ст. л. водки или 1 ст. л. спирта. Этой смесью ополаскивайте волосы после мытья.

5. Теплую кашицу из хны нанесите на кожу головы, на корни волос и через 3–5 минут смойте. Но будьте готовы к тому, что если у вас тонкие или светлые волосы, они могут слегка окраситься.

6. Настой из душицы обыкновенной готовьте в соотношении

1:15. Проводите 12–15 процедур 2–3 раза в неделю. Интервал между курсами – 3 недели.

7. Настой из шелухи репчатого лука: на 1 часть шелухи возьмите 10 частей воды. Мойте голову или втирайте луковый настой ватным тампоном в кожу головы 2 раза в неделю. Курс – 10 процедур.

8. 1 ст. л. касторового или другого растительного масла смешайте с 0,5 ст. л. жидкого мыла или мыльного крема (либо с 1 ч. л. меда или майонеза). Смесь подогрейте до теплого состояния и вотрите в кожу головы ваткой или зубной щеткой с мягкой щетиной. Волосы несколько раз расчешите гребнем, чтобы смесь равномерно распределилась на волосах. Спустя 30–40 минут смойте ее горячей водой с шампунем или ополосните подкисленной водой, добавив на 1 л 0,5 ч. л. лимонной кислоты или 1 ст. л. винного уксуса.

9. Настой из листьев мать-и-мачехи: на 1 часть сырья возьмите 15 частей воды. Мойте настоем голову 2–3 раза в неделю. Курс составляет 12–15 раз. Через 2–3 недели можете повторить.

10. Настой из корня петрушки: сырье залейте растительным маслом (касторовым) в соотношении 1:5. Нагрейте на водяной бане 30 минут, затем процедите. Теплый фильтрат втирайте в кожу через день в течение 15 дней. Лечение повторите через 3 недели.

11. Кожуру четырех лимонов проварите 15 минут в 1 л воды. Раз в неделю ополаскивайте волосы этим отваром.

12. При сухой себорее смешайте облепиховое масло с растительным или с питательным кремом в соотношении 1:9. Втирайте в кожу головы 2 раза в неделю. Курс лечения при наличии масла промышленного производства – 10 процедур, при использовании масла домашнего приготовления – 12–15 процедур.

Способ приготовления облепихового масла в домашних условиях: вполне зрелые и даже немного перезревшие плоды промойте, разомните, отожмите сок с помощью соковыжималки или пресса. При отстаивании сока на его поверхность всплывает масло, имеющее оранжево-красную или оранжево-желтую окраску. Соберите масло в отдельный сосуд, а оставшийся сок пастеризуйте и используйте в качестве напитка. Жом облепиховых ягод промойте водой, высушите в темном месте при температуре не выше 60 0С, измельчите с помощью кофемолки или мясорубки, залейте рафинированным подсолнечным или другим растительным маслом, нагретым до 60 град, хорошо размешайте деревянной лопаткой или ложкой из нержавеющей

стали.

Смесь оставьте для настаивания. Время от времени перемешивайте. Через 1–2 дня масло слейте в другой сосуд с новой порцией сухого измельченного жома и дайте настояться.

Манипуляции повторите еще 2–3 раза.

В полученный настой добавьте масло, всплывшее при отстаивании сока, процедите через марлю, сложенную в 2–3 слоя, и влейте в сухую чистую бутыль темного стекла, которую плотно закупорьте и храните в холодильнике.

13. Свекольная вода: в трехлитровую банку налейте 1,5 л холодной воды. Очистите и нарежьте ломтиками свеклу, положите ее в банку в таком количестве, чтобы вода поднялась до «плечиков». Поставьте банку на подоконник на 5–6 дней до образования зеленой плесени. Свекольную воду процедите через марлю и применяйте после мытья головы для ополаскивания, разведя горячей водой. При использовании свекольной воды голову надо мыть ржаным хлебом: 100–150 г черствого ржаного хлеба мелко покрошите, залейте крутым кипятком. Кашицей «намыльте» волосы, потом ополосните чистой водой. После этого протрите голову свекольной водой.

14. 1–2 ст. л. измельченных сухих листьев крапивы всыпьте в фарфоровую чашку, залейте теплой водой до получения густой кашицы. Непрерывно помешивая, нагрейте ее на пару в течение 7-10 минут, а затем нанесите на кожу головы.

15. Смесь из 50 г измельченных листьев и 50 г корневищ крапивы залейте 0,5 л столового уксуса и 0,5 л воды, проварите 30 минут. Процеженным отваром каждый вечер, массируя, смачивайте кожу головы в течение нескольких недель.

16. 4–5 ст. л. мелко нарезанных листьев крапивы (свежих) проварите 30 минут в смеси из 0,5 л столового уксуса и 0,5 л воды, остудите, процедите. Отвар рекомендуется для втирания в кожу головы каждый вечер в течение нескольких недель и для мытья волос. В последнем случае на тазик воды возьмите 2–3 ст. л. отвара. Голову мойте без мыла, лучше перед сном. Затем волосы просушите полотенцем и завяжите косынкой.

17. Против перхоти и для ухода за волосами пригоден отвар из листьев крапивы и лесной герани, смешанных в равных количествах. Для этого 0,5 л воды смешайте с таким же количеством столового уксуса и всыпьте 100 г свежеизмельченных листьев. Варите 30 минут, затем процедите. Втирайте в кожу головы.

18. Горсть сухой или свежей крапивы измельчите, залейте 0,5 стакана любого растительного масла, настаивайте в течение недели в хорошо закрытой стеклянной посуде. Перед

употреблением процедите, подогрейте и нанесите на сухие волосы не менее чем за час до мытья.

19. Свежие листья крапивы в смеси с равным количеством молодых листьев мать-и-мачехи используйте как средство при обильной перхоти и зуде, а также для укрепления волос при их выпадении. Для этого 6 ст. л. смеси залейте 1 л кипятка, дайте настояться и процедите. Полученным настоем ополаскивайте волосы после каждого мытья или втирайте в корни 2–3 раза в неделю.

20. От перхоти и для стимулирования роста волос 50 г высушенных корневищ крапивы измельчите, залейте 250 мл воды и поварите на слабом огне 10 минут. Отвар процедите, добавьте 100 мл 40 %-ного спирта или водки. Ежедневно в течение 10 дней втирайте лосьон в корни волос. В это время голову мыть не рекомендуется.

21. Можно от перхоти применить и такой лосьон: 20 г корневищ крапивы залейте 500 мл водки. Спустя 2 недели настой профильтруйте и добавьте в него 50 г косметического салицилового спирта. Втирайте в кожу головы 3–4 раза в неделю.

22. Для лучшего роста волос и уничтожения перхоти 1 часть мелко нарезанного корневища крапивы залейте 2 частями жирного горчичного масла, настаивайте при частом взбалтывании 20 дней. Затем отожмите, профильтруйте и втирайте в кожу головы.

23. Против перхоти втирайте в волосистую часть головы в течение 3–5 минут смесь настойки календулы и касторового масла. При сухой себорее на 300 мл настойки возьмите 10 мл масла, при жирной – 5 мл.

Лечебные смеси для нормальных волос

Мойте волосы 1–2 раза в неделю шампунем, предназначенным для нормальных волос, водой, температура которой не превышает 40 0С. Ополаскивайте мягкой водой, если в местности, где вы живете, вода жесткая, смягчайте ее – прокипятите или добавьте в нее лимонный сок, соль или соду. После мытья нормальные волосы, как и жирные, полезно ополоснуть отварами ромашки, крапивы, шалфея, зверобоя.

Для укрепления и улучшения внешнего вида волосы мойте смесью 1 стакана мыльной воды, яичного желтка и 1 ч. л. растительного или оливкового масла. Также можете приготовить настои из пижмы, крапивы, ромашки, лопуха.

Вымытые волосы бережно и хорошо расчесывайте – это

улучшает их внешний вид и массирует кожу головы, укрепляя корни. Если у вас длинные волосы, расчесывайте их расческой с тупыми редкими зубьями. Короткие волосы лучше расчесывать массажной щеткой по направлению роста волос.

Чтобы волосы не потеряли хорошего внешнего вида и для профилактики их выпадения 1–2 раза в неделю делайте следующие смеси:

1. Смешайте по 1 ч. л. репейного и касторового масла, яичный желток и добавьте несколько капель лимонного сока. Нанесите на голову не менее чем на час, затем смойте теплой водой с шампунем.

2. 1 ст. л. сока алоэ смешайте с соком лука и вотрите в кожу головы, укутайте голову утепляющей повязкой и смойте через два часа.

3. За час до мытья волосы обильно смажьте простоквашей (кефиром, мацони), а поверх покройте клеенкой и теплым платком или шарфом.

4. Эту смесь можно сделать на ночь. Смешайте 1 ст. л. меда с яичным желтком и повяжите голову махровым полотенцем, утром тщательно промойте волосы теплой водой.

5. 1 ст. л. майонеза смешайте с желтком и нанесите на волосы на несколько часов, можно на ночь. Смывайте эту смесь, как и другие, лучше отваром из трав – крапивы, ромашки (если у вас светлые волосы), корней лопуха, аира, шалфея, зверобоя и календулы.

6. Натрите редьку, отожмите из нее сок, добавьте к нему 1 ст. л. водки и вотрите в кожу головы за 20–30 минут до мытья волос.

7. 2 ст. л. сбора зверобоя, листьев березы, крапивы, лопуха, подорожника, липового цвета, цветков календулы, взятых в равном количестве, залейте 1 стаканом кипятка и дайте настояться, затем процедите и втирайте в кожу головы.

Витаминное лечение

УКРЕПЛЕНИЕ ВОЛОС

Вернуть волосам утраченный блеск, упругость помогут составы с добавлением масел, мытье в мягкой воде с добавлением сока лимона, уксуса, соды. Вымытые волосы следует ополаскивать травяными настоями или использовать подходящие косметические бальзамы.

Чтобы подлечить волосы, их можно ополаскивать настоями трав:

– из 1 стакана цветков ромашки и 1 ст. л. кислого вина;

– из цветков василька (для приготовления этого настоя залейте кипящей смесью уксуса с водой цветки василька и настаивайте в течение часа, затем процедите).

Вернуть волосам утраченный блеск поможет черника. 100 г свежих ягод залейте 1 стаканом кипятка, дайте настояться и нанесите на влажные волосы на полчаса. После этого смойте теплой водой.

Оживить ослабленные волосы можно при помощи минерально-грязевой смеси, которую наносят на вымытые волосы, на голову надевают шапочку, оборачивают ее полотенцем и через 30–40 минут смывают.

Чтобы волосы приобрели блеск, рекомендуется ополаскивать их после мытья отваром петрушки. Эта процедура способствует восстановлению витаминного баланса в организме.

Укрепляет волосы и стимулирует их рост следующая смесь: измельчите в кофемолке 1 ч. л. семян петрушки, добавьте 1 ч. л. спирта и тщательно перемешайте с 2 ч. л. касторового масла. Полученную смесь втирайте по проборам в кожу головы через день. Курс – 15 процедур.

При сильном выпадении волос их лучше не завивать и не красить. Перед мытьем расчешите волосы гребнем или щеткой, смочите теплой водой и осторожно полейте шампунем, стараясь, чтобы он равномерно распределился по волосам.

СРЕДСТВА ДЛЯ СТИМУЛИРОВАНИЯ РОСТА ВОЛОС

Отвар из плюща

1 ст. л. нарезанных листьев проварите 10 минут в 500 мл воды. Когда отвар остынет, процедите его. Пропитайте в отваре губку или небольшой кусок ваты и смочите кожу головы и волосы. Курс лечения – 1 месяц.

Отвар из тамуса обыкновенного

Толченые свежие корни отожмите через марлю до получения сока и смазывайте им корни волос в течение месяца.

Настойка из настурции

100 г хорошо размятых листьев настурции смешайте со 100 г размятых листьев крапивы, добавьте к ним 10 г растертых корней лапчатки гусиной. Смесь залейте 500 мл чистого спирта. Дайте настояться 15 дней, взбалтывая несколько раз в день. Полученную настойку процедите и втирайте в кожу головы после мытья.

Кроме того, в кожу головы полезно втирать различные раздражающие средства:

Чай. При сильном выпадении волос рекомендуется каждый вечер в течение 7-10 дней втирать в кожу головы крепкий чай.

Чеснок. Измельчите его до состояния кашицы на терке или в мясорубке, отожмите сок. Втирайте его раз в неделю до мытья головы при выпадении волос, перхоти и для их укрепления. При сухих волосах сок чеснока смешайте с любым растительным маслом или желтком куриного яйца, при жирных волосах можно употреблять в чистом виде или в смеси с желтком и медом (все компоненты в равных частях). Через 1–2 часа вымойте водой с мылом. Процедуру проводите в течение 2–3 месяцев.

2. При обильном выпадении волос применяют также смесь из сока чеснока, алоэ, меда и яичного желтка.

Крапива (листья). 1 ст. л. мелко нарезанных листьев залейте 1 стаканом кипящей воды и настаивайте 20–30 минут. Настоем смачивайте волосы после мытья волос, втирая его в кожу головы. Процедуру повторяйте ежедневно или через день в течение 1–2 месяцев.

Приготовьте настой из листьев крапивы на воде и столовом уксусе (1 часть сырья и по 5 частей воды и уксуса). Готовый настой процедите и мойте им голову 2–3 раза в неделю. Курс – 10 процедур.

Кубышка желтая (корневище). На 1 часть сырья возьмите 10 частей воды. Мойте настоем голову 2–3 раза в неделю или втирайте ватным тампоном. Курс – 10 процедур.

Перец красный жгучий (стручок). Настойка: 1 стручок залейте 1 стаканом водки и поставьте в темное место. Через 2–3 недели настойка готова. Ее втирайте в кожу головы на протяжении месяца. Затем на 3–4 недели делайте перерыв.

Петрушка огородная (коренья). 1 ч. л. сырья измельченного смешайте с 1 ч. л. спирта, 2 ч. л. касторового масла. Смесь втирайте по проборам в кожу головы через день. Курс лечения – 15 процедур.

Репей (корни). К отвару корней репейника (6 частей) добавьте 1 часть коньяка, 4 части лука. Втирайте в кожу головы. Покройте голову полотенцем для согревания на два часа, после этого вымойте.

Соль поваренная. Вымойте голову теплой водой без мыла, затем, мягко массируя кожу головы, вотрите поваренную соль в течение 10–15 минут. Промойте волосы.

Хмель обыкновенный (соплодия). На 1 часть шишек возьмите 10 частей воды. Мойте настоем 2–3 раза в неделю. Курс – 10 процедур. Лечение повторите через 1,5–2 месяца.

Лимон. Если волосы истончились от непрерывного окрашивания или обесцвечивания, хорошее действие на них

окажет ежедневное втирание в кожу головы смеси репейного и касторового масла (по 1 ч. л.) с лимонным соком (2 ч. л.).

Лук. При выпадении волос и незапущенной плешивости полезно использовать кашицу из перьев зеленого лука (пропустите через мясорубку). Толстый слой кашицы нанесите на голову перед мытьем. Покройте волосы куском полиэтилена и завяжите платком. Через час вымойте голову горячей водой.

Алоэ. 1. При пересушенных, обесцвеченных волосах и при их выпадении делайте втирания из смеси 1 ч. л. сока алоэ, 1 ст. л. меда, 1 ч. л. касторового масла за 30–40 минут до мытья головы. После мытья волосы ополаскивайте настоем или отваром ромашки или крапивы, а затем чистой водой. Процедуру повторяйте 1–2 раза в неделю до тех пор, пока волосы не станут упругими и эластичными.

2. Средство от обильного выпадения волос: смешайте 1 ст. л. меда с таким же количеством сока алоэ и 1 ч. л. чесночного сока. Смесь можно заготовить впрок и хранить в холодильнике. Перед мытьем головы к 1 ст. л. смеси прибавьте желток куриного яйца, размешайте и, разделив волосы на пряди, нанесите на кожу головы. Завяжите голову платком, сверху наденьте полиэтиленовый пакет. Через 20 минут волосы хорошо промойте, вотрите еще один желток и ополосните водой. Для последнего ополаскивания готовьте отвар из полевого хвоща, ромашки и крапивы.

Календула. При жирной коже головы и выпадении волос рекомендуется 2–3 раза в неделю протирать ее смесью из 10 частей спиртовой настойки календулы и 1 части касторового масла. Если кожа головы сухая, используйте смесь из 2 частей спиртовой настойки и 1 части касторового масла.

ГНЕЗДНОЕ ОБЛЫСЕНИЕ

Главными причинами, вызывающими облысение, являются стрессы, быстрая потеря веса, хирургическая операция, психическая травма и т. д. Существует много методов лечения этой болезни, в том числе и растениями.

Алоэ древовидный (сок). Втирают в очаги облысения. Если в течение двух месяцев нет улучшения, от алоэ нужно отказаться.

Лук репчатый. Лучше его использовать осенью и зимой. Очищенную и измельченную нижнюю половину луковицы сразу же тщательно втирают в облысевшие участки до покраснения кожи. Процедуру проделывают каждый день или через день, чередуя с втираниями чесночной кашицы.

Можно использовать для лечения и другой рецепт: свежевыжатый сок лука смешайте с медом. Полученную смесь тщательно втирайте в кожу головы. Через час снимите остатки влажным тампоном. Процедуру делайте ежедневно. Если в течение двух месяцев эффекта не наблюдается, лечение следует прекратить.

Чеснок посевной (зубчики). Предпочтительнее его применять осенью или зимой. В участки облысения тщательно втирайте свежеприготовленную кашицу из нижних долек чеснока каждый день или через день, чередуя со втиранием из лука. Курс лечения – 2 месяца.

Облепиха. Из ягод и листьев облепихи народная медицина рекомендует настой (1:10), который применяется внутрь и наружно, для втирания при выпадении волос и облысении.

Петрушка. Сок петрушки втирайте при облысении в кожу головы ежедневно.

Томаты. Кашицей смазывайте корни волос.

Укроп. Рекомендуется втирать в кожу головы отвар семян укропа и корня лопуха.

Хрен. Корень хрена натрите на мелкой терке, отожмите сок. Используйте его в свежем виде для втирания в кожу головы при гнездной плешивости.

Календула. При гнездном облысении применяйте разведенную (1:3) аптечную настойку или приготовленную в домашних условиях на водке и разведенную водой (1:1) настойку соцветий календулы. Смоченные в ней и немного отжатые полоски полотна, сложенные вчетверо, наложите на участки, пораженные плешью, в виде компресса на 1–1,5 часа. Процедуру проводите ежедневно или через день до отрастания волос.

ОБО ВСЕМ ПОНЕМНОГУ

– Выбирая в магазине щетку для волос, обязательно проверьте рукой ее щетину, чтобы она не колола и не царапала кожу. Щетки с натуральной щетиной предпочтительнее: они не электризуют волосы, хорошо очищают их от пыли. Избегайте металлических расчесок. Лучше пользуйтесь пластмассовыми – гладкими, хорошо отполированными, с толстыми и закругленными на концах зубьями.

– Влажные волосы легко ломаются, поэтому расчесывайте их очень бережно и осторожно, желательно редким гребнем.

– Не накручивайте волосы каждый день на термобигуди или электробигуди, волосы делаются от этого ломкими, выпадают.

– Окрасить отдельно взятые пряди волос можно в домашних условиях. Для этого возьмите резиновую шапочку, проколите толстой иглой мелкие дырочки. Надев ее на голову, выньте через дырки мелкие пряди и покрасьте их в нужный цвет. А минуты за три до окончания процедуры энергично прочешите голову расческой и смойте краситель чистой водой.

– Для окрашивания широких прядей лучше всего воспользоваться зубной щеткой, которая равномерно распределяет краску.

– Оттеночные гели и муссы нельзя использовать для обесцвеченных или очень светлых волос, потому что на них они действует, как красители, и их впоследствии трудно смыть.

– Сушка горячей струей фена должна продолжаться не более двух минут, в противном случае волосы могут стать ломкими.

– Струю воздуха из фена следует направлять от корней к концам волос, тогда волосы будут блестеть.

– При подсушивании влажных прядей фен следует держать на расстоянии 30 см от головы, чтобы не повредить волосы.

ГЛАВА 3. СТРОЙНАЯ ФИГУРА

Ожирение и разные его стадии

На начальных стадиях ожирения тело «округляется» в области живота, шеи, бедер. Затем этот злосчастный жир проникает все глубже, «обволакивает» и внутренние органы, «заползает» в сердце, печень, почки. Все наши органы вынуждены работать с постоянной перегрузкой. Прежде всего происходят сбои в деятельности сердца и сосудов. Полные люди страдают от болезней органов пищеварения, сердечно-сосудистых заболеваний, желчнокаменной болезни. У полных ярче проявляется атеросклероз.

Традиционно выделяют три основных типа телосложения: астенический, нормостенический и гиперстенический. Но у некоторых может быть смешанный тип телосложения.

Астеников распознать очень легко по следующим характерным признакам. У них узкие плечи, плоская грудная клетка, мышцы развиты слабо. Они обычно худые, имеют небольшую массу тела. Астеники редко полнеют с возрастом. Нормостеники – люди с пропорциональными размерами тела. Они не худые и не полные. Если у вас широкая и короткая грудная клетка, широкие плечи и таз, вам не повезло – вы обладаете гиперстеническим телосложением. Люди с таким типом телосложения особенно склонны к полноте.

Ожирение занимает первое место по частоте среди нарушений обмена веществ. Существует четыре степени ожирения: ожирение I степени – это превышение массы тела, по сравнению с нормой, на 15–30 %, II степени – на 30–50 %, III степени – на 50-100 % и IV степени – более чем на 100 %.

Нормальным весом для человека ростом 160 см считается вес 54 кг. При росте 165 см норма составляет 58 кг, при 170 см – 62 кг. Превышение нормального веса хотя бы на 10 % – это тревожный признак постепенного нарастания веса и уже ожирение I степени.

Некоторые думают: если у нас кое-где имеется жирок, но в умеренном количестве – это неплохо, это как бы запас питательных веществ на «черный день», но на самом деле жир – это не кладовая, а свалка, ведь если мы не собираемся менять свой образ жизни, значит, использовать эти «запасы» просто не представится случая. Но что самое страшное – каждые 100 г

жировой ткани добавляют нам лишние сантиметры кровеносных сосудов, через которые наше бедное сердце вынуждено перекачивать кровь.

Какова же причина избыточного веса? У тучных людей в крови, как правило, содержится повышенное количество так называемых жирных кислот, которые так и норовят помешать усвоению глюкозы нашей мышечной тканью. Это ведет к тому, что количество глюкозы у нас в крови увеличивается. В ответ на это наша поджелудочная железа начинает «бунтовать», то есть усиленно выделять свой гормон – инсулин. Делает это она для того, чтобы как бы «протолкнуть» глюкозу в мышечную ткань.

Таким образом возникает замкнутый патологический круг прогрессирующего ожирения. Поэтому следует понимать, что ожирение – не причина всех остальных сопутствующих заболеваний, а лишь следствие неполадок в организме и нарушения природного равновесия.

В наше время человеку не хватает обыкновенных витаминов. Пещерный человек хотя и не отличался высоким интеллектом, но был намного здоровее, чем мы. Он питался кореньями и тем мясом, которое добывал на охоте. Причем мясо это имело жирность, как утверждают ученые, в среднем 5 %. Наша современная говядина по стандартам должна быть жирностью около 20 %. А прибавьте ко всему этому еще и то, что у некоторых наследственная предрасположенность к ожирению. Получается, что человек просто обречен страдать и умирать от излишней полноты раньше, чем ему отведено матушкой-природой. Так есть ли средство от всех этих бед? Да, есть. И очень простое, не требующее никаких жертв. Это средство – рациональный подход к питанию.

ГЛАВА 4. ВСЕ НА ПОДИУМ

Витамины помогают в борьбе с ожирением

Некоторые считают, что необходимо питаться только пищей растительной. Кто-то утверждает, что есть нужно только сырые продукты. Но, пожалуй, самых лучших результатов добились те, кто питается раздельно. Раздельное питание приводит не только к снижению веса, но и к значительному улучшению здоровья, причем выбор продуктов при этом не ограничивается.

В чем секрет положительного влияния раздельного питания? Он заключается в следующем. В нашем организме беспрерывно протекает обмен веществ. Он состоит из двух противоположных процессов. Один процесс отвечает за то, что и как поступает в организм. Другой производит ее переваривание и вывод из организма. Оба процесса тесно взаимосвязаны и поддерживаются благодаря поступлению в желудок пищи.

Наша пища, как известно, состоит из таких основных питательных веществ, как белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины. Но в чистом виде они не усваиваются: в нашем желудке они расщепляются с помощью ферментов, находящихся в желудочном соке, на более простые и легко растворимые.

Для нормализации обмена веществ следует употреблять продукты, богатые витамином А. Основными поставщиками этого витамина являются морковь, листовой салат, капуста, зеленые части растений, печень и почки, морская рыба, печень рыбы, яичный желток, сливочное масло, сливки, кисломолочные продукты, абрикосы, салат-латук, картофель, сливы и все плоды и ягоды желтого цвета. Причем для соблюдения правил раздельного питания овощи и фрукты рекомендуется употреблять в свежем, не подвергнутом тепловой обработке виде. Нежелательно увлекаться овощными и фруктово-ягодными консервами. Рыбу лучше есть приготовленную на пару, в отварном или тушеном виде.

Недостаток в организме витамина В2 (рибофлавина) приводит к нарушению процесса пищеварения. Им богаты капуста, свежий горох, яблоки, миндаль, зеленая фасоль, помидоры, репа, овес, пивные дрожжи, яйца, лук-порей, картофель, цельные зерна пшеницы, говядина, сыр, печень и кисломолочные продукты. Для пополнения рибофлавина зерна

пшеницы рекомендуется есть в пророщенном виде или варить каши на воде. Зеленую фасоль также можно употреблять в пророщенном виде или отварном. Говядину нужно отваривать или готовить на пару.

Способствует нарушению обмена веществ и отсутствие витамина B3 (никотиновой кислоты) в организме. Этот витамин участвует во многих окислительных реакциях.

От нехватки в организме никотиновой кислоты может развиться серьезное заболевание – пеллагра, при которой поражаются кожа, слизистые оболочки и даже клетки мозга, могут развиться нервно-психические расстройства.

Наряду с никотиновой кислотой достаточное потребление продуктов, содержащих витамин B5 (пантотеновую кислоту), тоже обеспечивает нормальное протекание обменных процессов в нашем желудке. Пантотеновая кислота содержится в дрожжах, пивных дрожжах, яичном желтке, почках, печени, кисломолочных продуктах, ботве репы, редиса, лука, моркови, а также в салатных овощах, арахисе и кашах из цельных круп.

Фолиевая кислота (витамин B9) и цианокобаламин (витамин B12) регулируют углеводный и жировой обмены. Этими витаминами богаты соя, дрожжи, яйца, пивные дрожжи, зеленые части растений, листовые салаты, зеленый лук, говяжья печень, паштет из ливера.

Вообще, чтобы обеспечить себя необходимым количеством витаминов группы B, достаточно ежедневно употреблять в пищу молочные и кисломолочные продукты. В них также содержится большое количество кальция, необходимого для наших костей.

А вот без витамина C не происходят никакие окислительно-восстановительные реакции в организме. Он влияет на здоровье в целом и увеличивает продолжительность жизни, его применяют даже для профилактики раковых опухолей. Кулинарная обработка ведет к снижению содержания витамина C в продуктах. Он быстро улетучивается из очищенных и погруженных в воду овощей и фруктов.

К сожалению, большинство женщин со значительным превышением веса относятся к похудению с недоверием – их тревожит появление морщин. Женщина, лечащаяся от ожирения в зрелом возрасте, может ожидать отрицательных косметических последствий, если при похудении она не будет принимать энергичные меры к их предотвращению, то есть не начнет заниматься гимнастикой, принимать контрастный душ, делать массаж.

Отложение жиров вызывают углеводы, поэтому их употребление необходимо сократить до минимума в пользу

белков. Надо также есть побольше овощей и фруктов. Завтрак может быть обильным, поскольку он дает энергию на первую половину дня.

Вот несколько советов, которых следует придерживаться всем, кто мечтает иметь стройную фигуру.

– Существует мнение, что за едой нельзя пить воду. Во время похудения не важно, пьет ли человек за едой или в другое время дня. Важно, чтобы установленная дневная норма твердой пищи и жидкости не превышала норму ни на одну калорию.

– Солите пищу умеренно.

– Многие, обратившись к диете, отказываются от свежего хлеба и выпечки, заменяя их черствыми сухарями. Разница в калориях здесь невелика, а у некоторых сортов сухарей калорийность даже выше, чем у других хлебобулочных изделий.

– Мнение, что от фруктов не поправляются, ошибочно. Все фрукты содержат сахар, а некоторые – виноград, бананы, а также сухофрукты – содержат его больше, чем другие. Соблюдая диету, мы, однако, должны потреблять определенное количество свежих фруктов, так как в них много витаминов, минеральных солей и клетчатки.

– Старайтесь питаться три раза в день через одинаковые интервалы времени. Пропуск одного из приемов пищи приводит к тому, что следующий будет обильным. Если мы вынуждены отказаться от какого-либо приема пищи, надо равномерно распределить калорийность на оставшиеся приемы, а также больше употреблять напитков.

– Некоторые считают, что регулярное посещение сауны способствует снижению веса. На самом деле это не совсем верно. Сауна является благотворной процедурой: очищает кожу, устраняет токсины и расслабляет, но не более того.

– Мнение, что гимнастика ведет к похудению, как бы это невероятно ни звучало, неверное. Ибо чтобы сбросить 1 кг, мы должны «сжечь» 8 тысяч калорий, а 25 минут усиленной гимнастики поглощают лишь 300 калорий.

– Внезапное прекращение занятий «большим» спортом превращает мышцы в жир. Мнение в полной мере справедливое.

– Прав тот, кто считает, что резкое похудение небезопасно. Слишком сильное похудение может, по большому счету, пагубно отразиться на здоровье.

Немного о раздельном питании

Сбалансированное питание подразумевает правильное

сочетание продуктов. Например, одновременный прием овощей и фруктов, которые содержат большое количество кислот с углеводами, ведет к торможению переваривания последних. Таким образом, скажем, помидоры и цитрусовые нельзя употреблять в пищу вместе с углеводной пищей.

Нужно исключать из состава салатов помидоры, если салаты предполагается подавать к столу вместе с углеводными продуктами. Зато помидоры очень хорошо сочетаются с лиственной пищей, а также с белковыми и жирными продуктами. Здесь сочетание цитрусовой, яблочной и щавелевой кислот, входящих в состав помидоров, облегчает переваривание белков, то есть уменьшает нагрузку на желудок.

Нельзя одновременно употреблять два вида крахмала: например, бананы или финики вместе с манной кашей или кукурузными хлопьями. Кроме того, не стоит подавать к столу крахмалы с фруктами и белками. Очень хорошо сочетаются углеводные продукты с жирами (маслом растительным или сливочным) и зелеными овощами. Но наряду с этим такие углеводы, к которым относятся к естественные сладости (мед, патока), вполне можно употреблять с белковыми продуктами.

Мясо, орехи, яйца и сыр нельзя сочетать с молоком, другими белками, крахмалами, сладостями и жирами. Лучше всего мясо есть с зелеными овощами и кислыми фруктами. Можно даже обжарить мясо в жире, но подавать к нему следует помидоры или капусту, так как в этих овощах содержится кислота, нейтрализующая жир. Но желательно, конечно, готовить мясо без добавления жира.

Прекрасно сочетаются между собой злаковые культуры и жиры. Злаковые можно есть с зелеными овощами, но нельзя с белками, кислыми фруктами и сладостями.

Бобовые и горох нельзя употреблять вместе с другими белками и углеводами. Не сочетаются они и с молоком, сливочным и растительным маслом и сладостями. Самое оптимальное сочетание – с зелеными овощами. Допускается подавать бобовые на гарнир к мясу, но в таком случае не нужно вместе с ними есть томаты. В случае ощущения тяжести в желудке желательно все-таки отказаться от употребления мяса вместе с бобовыми.

Самым оптимальным является употребление одного вида пищи за один прием и традиционное трехразовое питание.

Лучшим завтраком можно назвать фрукты, сочетающиеся по кислоте или сладости. Сладкие и кислые фрукты можно есть через день. Желательно, чтобы завтрак состоял не более чем из трех видов свежих фруктов.

За обедом можно съесть картофель или что-нибудь белковое с салатом, и зелеными овощами. Салаты относятся к нейтральной пище и есть их желательно в больших количествах не менее двух раз в день. Входящие в салат зеленые листья (петрушка, укроп и другая зелень) содержат сложные элементы, необходимые для построения человеческого белка, а также многие легко усвояемые витамины и клетчатку.

Поужинать можно также многокомпонентным салатом из свежих овощей, отваренными овощами и белковосодержащим блюдом. Желательно, чтобы белок был растительным (все виды орехов), но если очень хочется поесть мяса, лучше подавать его с салатом из помидоров, и – никаких углеводов (крахмалов). На ужин полезен сыр, а большое содержание в орешках сложных белков совершенно необходимо для тканей нашего организма.

Для перехода к сбалансированному питанию рекомендуется очистить организм от шлаков, употребляя в пищу салаты, или выдержать как минимум суточное голодание.

Перед переходом к сбалансированному питанию выделите один день в неделе, когда вы будете питаться либо овощными супами с картофелем или без него, либо салатами из свежих или слегка тушенных овощей и зеленого салата. Салаты следует готовить без соли и растительного масла. Можно использовать в качестве перехода к сбалансированному питанию картофельное питье. Отваривают картофель в мундире, разминают его в той же воде и пьют получившийся напиток в течение всего дня.

Поскольку сбалансированное питание подразумевает употребление белков отдельно от углеводов, то для простоты все блюда разделим на белковые, углеводные и еще – нейтральные, которые можно сочетать как с белковыми, так и с углеводными блюдами.

К продуктам, богатым белком и расщепляемым щелочной средой, относятся мясо, рыба, птица, креветки и другие морепродукты животного происхождения, яйца, молоко, нежирные сорта сыра, колбаса, ветчина, фруктовые чаи и соки, яблочное вино, сухие и полусухие вина, шампанское, ананасы, киви, манго, папайя, дыни и арбузы, садовые плоды и ягоды, цитрусовые.

Злаковые, хлебо-булочные изделия, макароны, крупы, мука, картофель, репа, топинамбур, мед, бананы, свежие финики и инжир, сушеные бананы, курага, инжир, изюм, пиво и нерафинированный сахар – это расщепляющиеся кислотной средой продукты, то есть углеводные.

Нейтральная группа продуктов включает в себя все листовые овощи и зеленые салаты, репу, редьку, все сорта лука и капусты,

зелень, зеленые стручковые растения, помидоры, сладкий перец, грибы, морские водоросли, пивные дрожжи, желатин, жиры и масла, орехи (кроме арахиса), творог, жирные сорта сыра, проросшие зерна, кисломолочные продукты (творог, сметана, кефир, обезжиренные сливки), творожный сыр (брынза, моцарелла, овечий и козий сыр), яичный желток, авокадо, маслины, пряности и приправы (в том числе чеснок, хрен, молотый перец, тмин, минеральная вода, чай на травах и разбавленные водой овощные соки.

Предлагаем вашему вниманию рецепты блюд сбалансированного питания.

Холодные блюда и закуски

САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ С АРАХИСОВЫМИ ОРЕШКАМИ

Требуется: 2 больших свежих огурца, 0,5 стакана очищенного арахиса, 1 луковица, по пучку петрушки и сельдерея, растительное масло.

Способ приготовления. Огурцы порежьте кружочками, измельчите лук и зелень, сложите в салатницу, посыпьте орехами, посолите и полейте маслом. Все хорошо перемешайте.

САЛАТ «ОВОЩНОЕ АССОРТИ»

Требуется: по 100 г свежей свеклы, моркови и свежей капусты, немного меда, растительного масла, соли, несколько ягод красной смородины.

Способ приготовления. Свеклу и морковь почистите, вымойте и натрите на терке с крупными отверстиями. Капусту мелко нашинкуйте, смешайте с подготовленными свеклой и морковью, посолите по вкусу, добавьте немного меда, полейте растительным маслом, хорошо перемешайте, выложите в салатницу. Украсьте ягодами смородины.

СЛАДКИЙ САЛАТ «УМНИК»

Требуется: 300 г яблок, 1 апельсин, 0,5 стакана грецких орехов, немного лимонного сока и меда.

Способ приготовления. Апельсин почистите, порежьте на кусочки, добавьте тертые яблоки, толченые орехи, сбрызните

лимонным соком и добавьте чуточку меда. Все перемешайте и выложите в салатницу.

САЛАТ ЗДОРОВЬЯ И КРАСОТЫ «КЛЕОПАТРА»

Требуется: 2 ст. л. овсяных хлопьев «Геркулес», 6 ст. л. кипяченой холодной воды, 3 ст. л. кипяченого охлажденного молока, 1 ст. л. сахара или меда, большое яблоко, сок лимона.

Способ приготовления. Хлопья залейте водой и оставьте на час для набухания. Затем добавьте в набухшие хлопья тертое яблоко, молоко, лимонный сок и мед или сахар.

Этот салат не зря имеет такое название. В его состав входят минеральные соли, витамины группы В и органические кислоты. Такой салат хорош на завтрак или на ужин.

САЛАТ ИЗ РЕДЬКИ С СОКОМ КЛЮКВЫ

Требуется: 200 г редьки, 3–5 ст. л. клюквенного сока, немного растительного масла, соль, черный молотый перец.

Способ приготовления. Редьку почистите, нарежьте небольшими тонкими пластинками, влейте сок ягод клюквы, заправьте маслом, слегка подсолите, посыпьте немного перцем и оставьте на 30 минут для настаивания.

«КИТАЙСКИЕ» ГОЛУБЦЫ

Требуется: 1 стакан гречневой крупы, по 100 г измельченного лука и моркови, немного свежих грибов (шампиньонов или вешенок), корень сельдерея, 2 стакана кипятка, растительное масло, морская капуста, соль, соевый соус, капустные листья.

Способ приготовления. Листья капусты переберите, промойте и бросьте в кипящую воду на 2 минуты. Затем выньте, отбейте утолщения кухонным молоточком. Грибы и лук мелко нашинкуйте, морковь и корень сельдерея натрите на крупной терке, сложите в кастрюлю с водой и маслом и потушите 5-10 минут. Гречку переберите, промойте, добавьте в тушеные овощи, залейте кипятком, посолите и доведите до кипения, закройте плотно крышкой и потушите еще 20–30 минут. Потом снимите с огня и охладите. Начинку заверните в подготовленные капустные листья, сложите в кастрюлю, подлейте немного воды, соевого соуса и добавьте морской капусты.

САЛАТ «ВЕСЕННИЕ ДАРЫ»

Требуется: 200 г крапивы (щавеля, одуванчика, зеленого салата), 5 грецких орехов, по 5 ст. л. кефира и растительного масла, 2 дольки чеснока, горчица, соль, черный молотый черный перец.

Способ приготовления. 2–3 вида зелени мелко порубите (крапиву предварительно ошпарьте кипятком и проварите 5 минут, листья одуванчика вымочите в подсоленной воде для удаления горечи), добавьте толченые орехи, заправьте смесью из кефира, масла, измельченного чеснока, горчицы, соли и перца и хорошенько перемешайте.

ПЕЧЕНАЯ КАПУСТА СО СМЕТАНОЙ

Требуется: 1 кг капусты, 1,5–2 стакана сметаны, соль, перец, зелень укропа, растительное масло.

Способ приготовления. Капусту переберите, вымойте, порежьте шашечками, опустите в кипящую воду и варите 5 минут. Затем откиньте ее на дуршлаг, переложите в сотейник или глубокую сковороду, смазанную маслом, посолите, поперчите, посыпьте зеленью укропа, перемешайте, залейте сметаной и запеките в духовке до готовности.

САЛАТ «УДИВЛЕНИЕ»

Требуется: 200 г зелени петрушки и сельдерея, 2 небольших лимона, луковица, соль, черный молотый перец, грецкие орехи, кефир или сметана.

Способ приготовления. Лук пропустите через мясорубку или натрите на терке, зелень промойте, порубите, орехи крупно истолките, лимоны нарежьте небольшими кусочками. Все смешайте, посолите, посыпьте перцем, заправьте сметаной или кефиром, хорошо перемешайте и выложите в салатницу.

САЛАТ «КЛАДЕЗЬ ВИТАМИНОВ»

Требуется: 2 морковки, 200 г щавеля, 1 сладкое яблоко, 1 маленькая луковица, маринованный огурчик, сладкий перец, зелень укропа, растительное масло, столовый уксус, соль, сахар, черный молотый перец, листья салата.

Способ приготовления. Морковь натрите на крупной терке. Яблоки, лук, огурец и укроп мелко порежьте и смешайте с тертой морковью. Сладкий перец очистите от плодоножки и семян и нарежьте тонкой соломкой. Приготовьте заливку: в миске смешайте соль, сахар, перец, молотый перец, 1–1,5 ч. л. столового уксуса и растительное масло. Заливка не должна быть слишком кислой или сладкой. Салатницу выложите листьями салата, поместите на них нарезанные овощи и полейте приготовленной заливкой.

САЛАТ «СЕВЕРНОЕ СИЯНИЕ»

Требуется: 3 морковки, 1 свежий огурец, 1 помидор, 5–6 редисок, небольшой кочан цветной капусты, 2 луковицы, зелень петрушки и укропа, растительное масло, майонез, соль, молотый черный перец.

Способ приготовления. Морковь очистите и натрите на терке соломкой, огурцы и редис порежьте кружочками, зелень мелко порубите. Помидоры нарежьте на дольки, лук – полукольцами и слегка поджарьте на растительном масле. Цветную капусту разделите на соцветия и отварите в подсоленной воде в течение 2–3 минут. Все смешайте, посолите, посыпьте перцем, заправьте майонезом.

ИКРА «ЗАМОРСКАЯ»

Требуется: по 2 крупных баклажана, помидора, луковицы и морковки, 3–4 дольки чеснока, пучок зелени, соль, перец, сахар, растительное масло.

Способ приготовления. Баклажаны разрежьте вдоль пополам и поместите в подсоленную воду для удаления горечи. Затем порежьте их мелкими кубиками и тушите с маслом и небольшим количеством воды. Морковь и лук пропустите через мясорубку и обжарьте на масле, добавив в конце очищенный от кожуры и протертый сквозь сито помидор. Все это положите к тушеным баклажанам, посолите, поперчите, посыпьте немного сахаром (по вкусу), перемешайте и потушите 10 минут. За 2–3 минуты до готовности в икру добавьте зелень и толченый чеснок. Подавайте в охлажденном виде.

ЗАКУСКА ИЗ РЕДЬКИ «ОРИГИНАЛЬНАЯ»

Требуется: по 2 средних редьки и луковицы, 3 ст. л. сметаны, зелень укропа, лимонный сок, соль, молотый черный перец, немного консервированного зеленого горошка.

Способ приготовления. Редьку натрите на терке или порежьте соломкой, сбрызните лимонным соком, посолите, посыпьте перцем, добавьте мелкую зелень, сметану и хорошенько перемешайте. Подавайте, украсив веточками укропа и зеленым горошком.

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ

Требуется: 2 средних свеклы, 125 г майонеза (или 125 г сметаны), 3 дольки чеснока, соль, черный перец.

Способ приготовления. Свеклу вымойте, отварите 1–1,5 часа, натрите на терке или пропустите через мясорубку, добавьте толченый чеснок, посолите, посыпьте перцем, заправьте майонезом или сметаной, перемешайте и охладите.

МОРКОВЬ «ПО-КОРЕЙСКИ»

Требуется: 2–3 средних морковки, 1–2 ст. л. 3 %-ного уксуса, растительное масло, соль, молотый красный перец, молотый кориандр.

Способ приготовления. Морковь почистите, натрите на специальной терке для корейской моркови или на обычной терке со средними отверстиями. Тертую морковь сбрызните уксусом, посыпьте красным перцем (но не переборщите), добавьте немного молотого кориандра, посолите, хорошо перемешайте и оставьте для пропитывания, накрыв крышкой. Через час заправьте маслом, перемешайте и подайте к столу.

САЛАТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЛУКОМ И ОЛИВКАМИ

Требуется: 4 больших апельсина, 1 крупная луковица, оливки, растительное масло, соль, сахар, перец черный молотый, немного 3 %-ного уксуса, листья зеленого салата.

Способ приготовления. Апельсины очистите от кожуры и пленки, разделите на дольки и поломайте руками на кусочки. Лук почистите и порежьте кольцами, оливки нарежьте кружочками, смешайте с апельсинами и переложите в салатницу, дно которой предварительно выложите листьями салата.

Приготовьте заливку из масла, уксуса, сахара, соли и черного молотого перца и полейте ей салат.

САЛАТ «ВЗРЫВ ЭМОЦИЙ»

Требуется: 400 г репчатого лука, 200 г яблок, по пучку лука и сельдерея, соленый огурец, соль, молотый черный перец, немного столового уксуса, 125 г майонеза.

Способ приготовления. Лук порежьте колечками и залейте подкисленной уксусом водой. Дайте немного постоять. Соленый огурец нарежьте соломкой, яблоки – кубиками. Мелко порубите зелень. Все смешайте, слегка подсолите, посыпьте перцем, заправьте майонезом.

Горячие блюда

ЩИ «ВИТАМИННЫЕ»

Требуется: 2 л воды, 0,5 кг щавеля, 400 г листьев молодой крапивы, 1 большая морковка, 2 луковицы, корень петрушки, соль, перец черный молотый, растительное масло, сметана.

Способ приготовления. Морковь и корень петрушки натрите на крупной терке и спассеруйте вместе с нашинкованным репчатым луком. Крапиву осторожно вымойте, залейте кипятком и варите около 3 минут. Затем откиньте ее на дуршлаг, пропустите через мясорубку и прожарьте на растительном масле. Вскипятите в кастрюле воду, бросьте в нее поджаренные овощи и крапиву и варите 10 минут. За 2–3 минуты до готовности положите щавель, соль, перец. Подавайте со сметаной.

БОРЩ СО СВЕКОЛЬНОЙ БОТВОЙ

Требуется: 2 л воды, 300 г свекольной ботвы, по 2 свеклы и сладких перца, зелень, соль, перец горошком, сметана, растительное масло.

Способ приготовления. Свеклу натрите на крупной терке и потушите с водой и маслом до мягкости. Ботву промойте, порубите и поставьте вариться вместе с порезанным кубиками сладким перцем. Через 20 минут добавьте тушеную свеклу, горошины черного перца, посолите. Проварите еще 5 минут, бросьте зелень и снимите с огня. При подаче полейте сметаной.

ПОХЛЕБКА С ЛУКОМ-ПОРЕЕМ

Требуется: 2 л воды, 2 пучка лука-порея, по корню сельдерея и петрушки, 3 луковицы, соль, черный молотый перец, лавровый лист, зелень.

Способ приготовления. Лук-порей и репчатый лук измельчите, перетрите с солью и опустите в кипящую воду. Корни петрушки и сельдерея порежьте кубиками или соломкой, обжарьте на растительном масле и добавьте к луковому отвару. Проварите все 10 минут, посолите, поперчите и, добавив зелень, снимите с огня. Дайте настояться.

Напитки

НАСТОЙКА «СИБИРСКОЕ ЗДОРОВЬЕ»

Требуется: 2 лимона, 2–3 зубчика чеснока, 3 стакана кипяченой охлажденной воды.

Способ приготовления. Чеснок истолките, лимоны натрите вместе с цедрой на терке. Все соедините, залейте водой, настаивайте 3 дня при комнатной температуре. Затем процедите и пейте натощак по 50 мл.

Эта оздоровительная настойка способствует очищению кровеносных сосудов и содержит все витамины группы В, витамин С и многие необходимые микроэлементы.

НАПИТОК «ЛЕТНИЙ»

Требуется: пучок щавеля, 1 ст. л. сахара, 1 л воды.

Способ приготовления. Щавель промойте и мелко нарежьте. Вскипятите воду, опустите в нее нарезанный щавель и варите 20 минут. Процедите напиток, добавьте сахар, затем охладите и перед употреблением добавьте кусочки льда.

Заключение

В этой книге мы постарались дать самую многообразную информацию о витаминах. Вы узнали не только сведения, касающиеся применения витаминов, но и выяснили, в каких случаях это будет наиболее эффективным.

Если сто лет назад человечество не знало, как бороться с некоторыми болезнями, то сегодня люди располагают огромным количеством информации по этому вопросу. Например, известно, какие именно витамины нужны человеческому организму в каждом конкретном случае, в каких продуктах они содержатся и как грамотно составлять рацион правильного питания.

Казалось бы, проблемы, связанные с авитаминозами или гипервитаминозами, должны уже навсегда исчезнуть из нашей жизни. Однако мы сталкиваемся с ними на каждом шагу. В чем же дело? Одна из причин – наше нежелание и неумение питаться правильно. Очень часто в нашем быту отсутствует культура потребления пищи, мы редко задумываемся о том, насколько полезен или вреден тот или иной продукт, каково его влияние на наш организм.

Другая – это ассортимент продовольственных товаров, которые предлагают нам сегодня магазины. Действительно, наибольшим спросом пользуются продукты, подвергнутые термической обработке или тщательно очищенные от «лишних» примесей. В результате многие витамины, присутствующие в свежих овощах и фруктах, после новейшей технической переработки распадаются. Многочисленные соки, которые действительно вкусны и полезны, все же уступают натуральным фруктам, так как самые разнообразные витамины и другие полезные вещества содержатся прежде всего в мякоти.

Именно поэтому стоит уделять больше внимания правильной организации своего питания. Необходимо учитывать сочетаемость продуктов и отдавать предпочтение тем, в которых поменьше калорий и побольше витаминов.